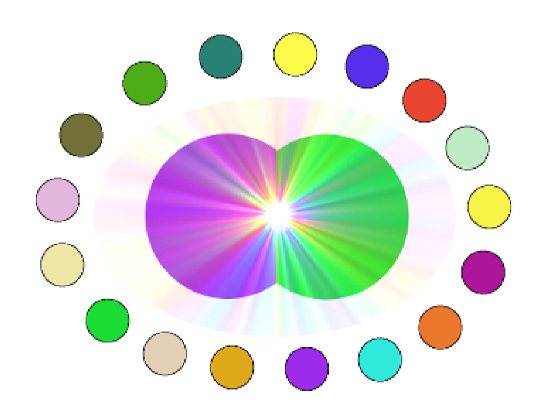
Gopal Norbert Klein

Heilung von Beziehungen II

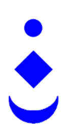
Handbuch FLOATING



[Verlag]

www.traumaheilung.net

Ebook Version **2.02**
Datum der Veröffentlichung von Version **1.0**: 01. Mai 2019



Inhalt

Vorwort

Dieses Buch freut sich, wenn es bei dir sein darf... das Handbuch einer neuen transgenerationalen Methode, um uns Menschen von alten traumatischen Belastungen zu befreien. Es ist mit Licht und Liebe geschrieben: für Interessierte, Teilnehmer und Therapeuten.

FLOATING beruht auf einfachen Prinzipien: Ehrlicher Kommunikation, Gruppenregulation, Achtsamkeit, Langsamkeit. Es ist eine Methode, die Aspekte der Polyvagaltheorie und der Spiritualität in die Praxis umsetzt und zwar so, dass ein Gruppenfeld entsteht und der begleitende Therapeut nicht mehr viel tun muss, als für einen stabilen Rahmen zu sorgen. Es führt uns zurück zur Natur, dem was eigentlich von alleine da wäre, wenn wir von der Gesellschaft nicht so verbogen worden wären. Insofern ist es nichts Kompliziertes, sondern im Gegenteil das Einfachste und Selbstverständlichstes was es überhaupt gibt :-)

FLOATING braucht keinerlei Zugriff auf Lebensdetails, wie vergangene Erlebnisse, Informationen oder Ideen und beschäftigt sich auch nicht mit der Zukunft. Es geht nicht einmal um Symptome oder Krankheiten, auch nicht um Heilung und Problemlösung: Der ehrliche Austausch unserer Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken hier/jetzt erzeugt die Verbindung, die alles Leiden aus früher Kindheit *mit absoluter Präzision* auflöst.

Ziel dieses Buches ist es, ein weiteres Template in den Nervensystemen, in unserer Gesellschaft zu etablieren, welches an der Ursache allen Leidens ansetzt und von dort unsere innere und später auch äußere Welt verwandelt. Im Moment muss FLOATING noch von professionellen Therapeuten begleitet werden, da wir noch zu sehr in dysregulierten Zuständen verloren sind. Bald jedoch kann es Teil unseres ganz normalen Alltags werden und so zu einer ständigen Steigerung unseres Wohlbefindens beitragen. Es ist in der Lage jeden Konflikt in Minuten aufzulösen. Ich möchte außerdem, dass FLOATING den Weg in die öffentlichen Medien findet und dort *live* gezeigt wird!

Das vorliegende Buch beschreibt und erklärt FLOATING in allen Details, mit konkreter Anleitung für die Praxis, Schaffung optimaler energetischer und organisatorischer Rahmenbedingungen. Es enthält außerdem wertvolle Erfahrungsberichte von Teilnehmern. Ich möchte, dass wir alle unabhängig von spirituellen Lehrern und Psychotherapeuten werden, daher erfährst du in diesem Buch exakt wie FLOATING angewendet wird, in der Hoffnung dass es irgendwann eine Standardprozedur in unserer Gesellschaft wird. Es ist ein sehr mächtiges Instrument und ich überlasse es deiner Verantwortung zu entscheiden, ob du als Therapeut die notwendigen inneren und äußeren Voraussetzungen hast, den Prozess sicher handhaben zu können. Nur mit eigener tiefer Prozesserfahrung und traumatherapeutischer Ausbildung solltest du das Verfahren mit anderen Menschen anleiten.

Wer nicht als Therapeut arbeitet erfährt hier interessante Details und Einblicke in diesen erstaunlichen Beruf. Du kannst sehen wie hochgradig komplex ein solche Arbeit in der Praxis ist. Ich beschreibe die wesentlichen Aspekte und Voraussetzungen für Traumatherapie, die notwendig sind, damit eine tiefe Transformation der Teilnehmer stattfindet. Dabei wird der Therapeut ebenfalls gewandelt.

In diesem Buch sollen alle zusammenkommen: Therapeuten, Teilnehmer und auch jene, die die Fortbildung zum FLOATING machen. Teilnehmer erfahren, wie der Prozess funktioniert und vor allem auch warum, sodass es einfacher ist sich dem Ganzen anzuvertrauen. Therapeuten und spirituelle Lehrer können eine weitere extrem wirksame Methode kennenlernen und in ihre bestehende Praxis integrieren. Darüber hinaus stellt das Buch das Unterrichtsmaterial für meine Trauma-Fortbildung dar. FLOATING ist wie von selbst aus meiner Gruppenarbeit entstanden, als

ich begann klarer zu sehen, wie wir dauernd (unbewusst) versuchen uns in Gruppen selbst zu heilen, und was notwendig ist, damit dieser Vorgang tatsächlich komplettiert werden kann.

Bevor es los geht noch ein paar Worte zur Abgrenzung vom „Lokalen Gruppen“-Prozess. Dieser ist etwas völlig anderes! Dabei handelt es sich um *kein* therapeutisches Verfahren, sondern um eine Methode zur Gruppenregulation in Form von Selbsthilfegruppen. Es dient dazu eine Basis von Stabilität im Nervensystem zu erzeugen ohne Anleitung durch einen Psychotherapeuten oder spirituellen Lehrer. FLOATING hingegen *ist* ein therapeutisches Verfahren, welches tiefste Prozesse auf sichere Weise an die Oberfläche bringen und komplettieren kann. Es muss im Moment noch von erfahrenen Therapeuten begleitet und gesteuert werden.

Du möchtest sicher mit diesem Buch arbeiten, aber das Buch möchte auch mit dir arbeiten :-) Also sei dir bewusst, dass du darin Unvertrautes finden wirst und mit dem Lesen verschiedene Dinge in Bewegung geraten könnten… Das Buch spricht wie alle meine Bücher mehrere Ebenen gleichzeitig an.

FLOATING ist komplett so wie in diesem Buch beschrieben von mir selbst entwickelt worden bzw. wurde mir im Geist gegeben. Ich wünsche uns allen nun viel Freude auf dieser Heimreise…



Wir initialisieren das Lesen dieses Buches mit 12 Symbolen, zur Aktivierung aller Ebenen von Heilung, Glück und planetarer Gemeinschaft:



1 Was ist FLOATING?

FLOATING ist Englisch und bedeutet übersetzt „schweben, treiben“. Es handelt sich um einen Vorgang völliger Passivität, der mit angenehmen Zuständen assoziiert ist. Tatsächlich gibt es sogenannte Floating-Tanks, in denen man im Wasser anstrengungsfrei schweben kann. Der Saltzgehalt ist so hoch, dass selbst der Kopf von alleine schwimmt und alles losgelassen werden kann. Man wird dabei vom Wasser sicher getragen, sodass sich jedes Gefühl von Grenzen auflöst und eine derart tiefe Entspannung entsteht, wie sie in anderen Umgebungen oder Umständen nicht zu erfahren ist.

Was hat all das mit Beziehung, Kommunikation und Gruppenregulation zu tun? Den natürlichen, anstrengungslosen Fluss des Lebens kann man durchaus mit diesem Floaten vergleichen. Wenn keine Traumata und Energieblockaden vorhanden sind fließt das Leben tatsächlich von alleine, ohne unser Zutun. Das heist nicht, dass wir nichts machen, sondern nur, dass da niemand mehr ist, der gegen irgendetwas ankämpft. Aktivität kann trotzdem geschehen…

Dieser Lebensfluss besteht im wesentlichen daraus, auf Menschen zuzugehen oder Menschen an uns heranzulassen und dieser natürlichen Anziehungskraft Raum zu geben. Es ist ein schweben und treiben aufeinander zu. Diese frei fließenden Bewegungen zwischen ∞ uns ist das, was FLOATING wieder ermöglicht. Es löst alle Hindernisse, die der Liebe entgegenstehen auf.

Was durch FLOATING transformiert wurde, kann nicht mehr an nachfolgende Generation weitergegeben werden. Das was an Negativem weitergegeben wird sind vor allem unbeleuchtete Beziehungs- und Bindungsmuster. Diese werden durch FLOATING vollständig aufgelöst und aktualisiert. Es ist daher auch eine transgenerationale Arbeit.

Von der praktischen Vorgehensweise ähnelt es dem Familienstellen, hat jedoch fundamentale Unterschiede:

* Es gibt kein Thema bzw. immer das gleiche Thema (Bindung)
* Es ist kein Externalisieren mit Stellvertretern notwendig
* Die Arbeit findet nur mit den Menschen statt, die physisch anwesend sind
* Alles wird direkt aufgelöst, im Hier und Jetzt
* Es geht *nur* um das Mitteilen, nicht um Problemlösung

Nach meinen Erkenntnissen und Erfahrungen behaupte ich, dass Familienstellen in der klassischen Form nicht mehr benötigt wird. Der Grund ist, dass es in Wirklichkeit immer nur um ein Thema geht, es gibt nur ein Problem. Und alle Menschen haben dasselbe: Fehlende Bindung. Alles Leiden kristallisiert sich als Folge darum herum. Dieses können wir direkt hier/jetzt durch Mitteilen auflösen, ohne weitere therapeutische Konstrukte zu benötigen.

Um die Wirkungsweise nachzuvollziehen müssen wir verstehen, dass das Nervensystem in jeder Gruppe zu der wir hinzukommen, ob wir wollen oder nicht, immer wieder die Kindheit herstellt. Anschließend versucht es automatisiert auf alte nichtfunktionale Weise diese zu komplettieren (die Verbindung zu bekommen, welche damals nicht möglich war). Dazu nutzt es ausschließlich die *physisch anwesenden* Personen als Projektionsfläche, sodass keine Ahnen oder sonstigen Menschen herangezogen werden müssten, die im Moment garnicht da sind.

Ist das Bindungsproblem gelöst, ist das Leiden zu Ende. Es gibt sonst nichts zu bearbeiten. Alles Leiden alle Probleme lassen sich auf Bindungprobleme zurückführen, die sich in jedem Moment neu mit den *vorhandenen* Menschen manifestieren. Der Weg diese aufzulösen findet durch einen

ehrlichen Austausch des Inhaltes unserer drei Daseinsebenen statt (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen). Er wird in diesem Buch bis ins Detail beschrieben und erklärt. Energetische Wahrnehmungen sind weniger relevant und werden zur Transformation nicht benötigt. Trotzdem ist es hilfreich diese mit einzubeziehen, vor allem als Gruppenleiter. Die maximale Gruppengröße für diese Arbeit beträgt 30 Personen. Die Idealgröße liegt bei ca. 14.



2 Wirkungsweise im Nervensystem

Die außergewöhnliche Wirkung von FLOATING beruht auf dem Verständnis, was uns im tiefsten Inneren wirklich antreibt. Ausgangspunkt all unserer inneren und äußeren Bewegungen ist der verzweifelte Versuch die gescheiterte Bindung der Kindheit doch noch zu realisieren. Da unser Nervensystem aber *während der Wachstumsphase* dysfunktionale Beziehungsmuster erfahren hat, erleben wir nicht nur, dass unsere Beziehung zur Welt nicht klappt, sondern wir erleben es so, als ob wir dieses Scheitern *sind*!

Es wird zur scheinbaren Realität von uns selbst und dem Universum: Mit mir ist etwas grundsätzlich nicht in Ordung und niemand kann mir helfen. Exakt so kann es sich anfühlen. Als erwachsener Mensch stimmt das objektiv jedoch nicht mehr, da ich mir beliebige Menschen als Beziehungspartner ♥ auswählen und grundsätzlich neue Beziehungsmuster leben kann. Diese reale Situation ist uns heute aber nicht zugänglich solange wir nicht grundlegend erfahren haben, wie sich echte Bindung und Kontakt anfühlt. Da das Nervensystem keine Muster für eine solche Beziehung hat, kann es das nicht herstellen und (er)leben. Somit stecken wir in einem scheinbaren Teufelskreis fest, den es in Wirklichkeit garnicht *mehr* gibt.

FLOATING löst diesen illusorischen Teufelskreis auf sanfte Art und Weise auf. Tatsächlich ist es so, dass die Teilnehmer das ganze selber auflösen. Sie sind die Akteure, weniger der Therapeut.

Um die Wirkungsweise zu verstehen, müssen wir uns klarmachen, dass alles Leiden nur einem einzigen Zweck dient, nämlich Distanz herzustellen. Jedes Problem, Leiden, Krankheit dient nur dazu, Abstand zu uns selbst, unseren Gefühlen und damit auch zu unseren Mitmenschen aufrecht zuerhalten. Das ist einerseits gut, da es für das Nervensystem erstmal stabilisierend wirkt, aber es ist eben das alte Notprogramm was heute nur noch selten gebraucht wird. Stattdessen *verhindert* es das pralle Leben was möglich wäre. Die Frage ist nun, wie können wir diesen Mechanismus über-winden und echten, tiefen Austausch erfahren?

Hier setzt FLOATING an. Mit Hilfe des Therapeuten wird ein Teilnehmer der möchte, vorsichtig eingeladen, statt auf sein altes, tief vertrautes Distanz/Abwehrsystem zuzugreifen einen echten Kontakt herzustellen. Sobald ein echter Kontakt entsteht und sei es nur auf minimalster Ebene, fließt sofort mehr Energie durch das Nervensystem und die Transformation beginnt. Der Mensch kommt dadurch in Verbindung mit seinen Gefühlen und damit auch mit seinen Mitmenschen. *Entweder sind wir in unseren Zuständen und Geschichten aus der Vergangenheit verloren oder wir befinden uns in einem echten Austausch mit dem Menschen, der jetzt in diesem Moment da ist.* Beides schließt sich gegenseitig aus! Verbunden sind wir immer, die Frage ist nur ob mit alten inneren Szenarien oder mit der aktuellen äußeren Umgebung jetzt.

Da alle Menschen in Wirklichkeit nur ein Thema, nur ein Problem haben passiert beim FLOATING prinzipiell immer das Gleiche: Unter professioneller Anleitung bewegen sich die Teilnehmer aufeinander zu, indem sie ihre Gefühle mitteilen. Das klingt erstmal simpel, jedoch ist genau dieser Vorgang im Inneren des Menschen mit hoher Gefahr oder sogar Lebensgefahr verschaltet worden. In der Kindheit waren wir völlig offen und ohne jeden Schutz. Mit dieser Offenheit wurde nicht liebevoll und adäquat umgegangen, stattdessen haben wir von den Eltern Distanzierungs-mechanismen erfahren müssen, z.B. Wut, Trennung, Manipulation, Gleichgültigkeit, usw. Diese Dinge erlebt ein kindlicher Organismus, wenn es sich um dauerhafte Beziehungsmuster handelt, als lebensbedrohlich: Das Kind braucht die Zuwendung der Eltern um zu überleben. Es braucht aber gleichzeitig auch einen liebevollen Raum *sich selbst* zu erfahren und zu entwickeln. Diese in der Kindheit unauflösbare Zwickmühle wird später zur subjetiven Realität des Erwachsenen, worüber

er sich in der Regel garnicht bewusst ist. Er erfährt das ganze Leben als scheinbar unlösbares Problem und Leiden. Außen gibt es nur Spiegel.

Mit FLOATING lösen wir dieses Dilemma so grundlegend auf, dass solche Beziehungsmuster nicht mehr an nachfolgende Generationen weitergegeben werden können.

An dieser Stelle möchte ich noch darlegen, warum ich bestimmte neue Konzepte, Geräte und Methoden nicht (mehr) unterstütze. Es gibt heutzutage immer mehr Dinge, die an sich gut sind und tatsächlich funktionieren, im Gegensatz zu vielen klassischen Ansätzen aus der Psychotherapie, die nur wenig oder gar keine Veränderung bewirkt haben. Trotzdem ist alles, was die implizite Botschaft enthält, dass es eine ~~Lösung alleine~~, ohne Beziehungskontext, gibt meiner Meinung nach gefährlich. Sie bringen uns noch weiter vom Weg ab, das heist noch weiter in die Isolation. Das Hauptproblem und die Ursache allen Leidens ist ja unsere Isolation voneinander, die von Staat, Bildungssystem, Wirtschaft und anderen alten Strukturen gewollt und teilweise bewusst gefördert wird. Insofern sollten wir uns auf das konzentrieren, was uns wieder zusammen bringt. Und dazu braucht es weder komplizierte Geräte, noch komplizierte Methoden.

Auch halte ich alle Entwicklungen, die ein Einzelsetting mit Therapeut erfordern für überholt. Jeder der etwas Neues entwickelt sollte das nach meiner persönlichen Meinung so machen, dass es die Menschen in Gruppen untereinander in Verbindung bringt. Die Bedeutung des professionellen Begleiters sollte dabei so schnell wie möglich in den Hintergrund treten, sodass sich die Gruppe in sich und mit sich selbst regulieren kann. Dies führt schließlich zur Befreiung und Transformation aller Menschen. FLOATING ist eine solche Methode, die sich aus meiner therapeutischen Praxis entwickelt hat. Es gibt weitere wie Tibetan Pulsing mit einer anderen Ausrichtung. Es werden noch mehr entstehen, weit jenseits unserer jetzigen Vorstellungskraft, z.B. Netzwerke die nur noch telepathisch und energetisch arbeiten, völlig unabhängig von physischen Körpern. Unsere Kinder werden uns diese Dinge wohl wieder beibringen müssen :-) Ab dem Moment kann kein Staat, keine Bank und auch keine Religion die Transformation mehr aufhalten...

Jede Arbeit, die sich ausschließlich mit Symptomen und Krankheiten befasst und auf deren Beseitigung ausgerichtet ist, ist eine Reinszenierung der Kindheit. Dies hat häufig katastrophale Folgen, da der letzte Kanal für die im System festgehaltene Energie nun auch noch geschlossen wird. Energie kann man aber nicht entfernen, wir sind ganzheitlich. So etwas wie eine von uns unabhängige Krankheit oder ein Symptom, das man wegmachen muss, damit dann alles wieder in Ordnung ist, *gibt es nicht!* Alles ist Teil von uns, alles ist unser Leben. Die Frage ist nur, ob es sich direkt oder eben indirekt ausdrückt. Die inneren Bewegungen mussten in der Kindheit unterdrückt werden und zeigen sich später als Symptom, nun soll auch das noch beseitigt werden?! Etwas schlimmeres kann man einem Menschen kaum antun. *Das was zu tun ist, ist die in Form von Symptomen und Krankheit gebundene Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen, was letztlich nicht viel mehr bedeutet, als anderen mitteilen zu können was ich möchte und brauche.* Gestaute Energie bringen wir durch Handeln und Kommunizieren ♬ wieder in Fluss.

2.1 Die Biologie von Interaktion

Um das neurophysiologische Substrat dieser Bindungs/Beziehungsdynamik zu beschreiben, möchte ich hier ein kurzes Kapitel aus dem ersten Band einflechten. Diese Informationen sind so neu, wichtig und essenziell für unser aller Zusammenleben, dass man sie nicht oft genug lesen und hören kann und stammen aus der *Polyvagaltheorie*:

Wir Menschen gehören zur Gattung der Säugetiere. Säugetiere konnten sich in der Evolution über die Reptilien entwickeln, indem sie etwas Neues ins Spiel brachten: Zusammenarbeit!

Säugetiere haben sich als Gruppentiere entwickelt und hatten dadurch einen entscheidenden Vorteil gegenüber den Reptilien. Gemeinsam und in koordinierter Zusammenarbeit waren sie den isoliert lebenden Reptilien überlegen. Hinzu kam, dass die Säugetiere sich über ein Frequenzband verständigen, welches Reptilien nicht hören konnten. Säugetiere kommunizieren über höhere Töne als Reptilien wahrnehmen können. Somit konnten sie von Reptilien unerkannt miteinander in Verbindung treten. All dies brachte gewaltige Vorteile in der Evolution. Auf der anderen Seite erforderte dieser Entwicklungsschritt aber auch völlig neue Fähigkeiten für das Nervensystem.

Dadurch dass Säugetiere in Gruppen leben, müssen sie sich gefahrlos einander annähern können und sich gegenseitig signalisieren können ob dies möglich ist. *Unser Nervensystem und unser Gehirn entwickelten sich daher für ein Leben in Gruppen und sozialem Austausch*. Ein Eingebundensein in ein Rudel, in eine Gruppe bedeutete Sicherheit und die Möglichkeit zur Fortpflanzung. Der Ausschluss aus dem Rudel bzw. der Gruppe bedeutete in der Evolution Leiden und Tod.

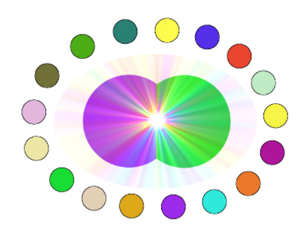
Unsere Nervensysteme sind also grundlegend, physisch und biologisch dazu angelegt in Gruppen, sozialer Interaktion und in langfristigen Beziehungen zu leben! Für uns als Teil der Säugetierwelt gibt es keine Lösung als getrenntes, isoliertes Individuum. Isolation und fehlende soziale Interaktion bedeuten für unseren Körper extremen Stress. Insofern gibt es für uns keine Lösung oder Heilung alleine, sondern das In-Verbindung-Sein *ist* die Heilung, weil es die tiefsten Schichten unseres Nervensystems beruhigt und uns dadurch in einen glücklichen Zustand versetzt. Ob wir uns glücklich und erfüllt fühlen hängt weitgehend vom Zustand dieser tiefen Nervensystemschichten (Körper) ab und kann nur wenig durch höhere Vorgänge (Gedanken) beeinflusst werden.

Wenn wir die beiden zentralen Grundbedürfnisse unseres Nervensystems erfüllen können, nämlich Sicherheit durch Verbundensein mit anderen Menschen und Fortpflanzung stellt sich ein Gefühl von Frieden, Glück und Erfüllung ein. Diese werden von tiefen Körperprozessen gespeist, die so gut wie gar nicht durch Denken, Probleme lösen und Planen zu beeinflussen sind.

Die Polyvagaltheorie von Stephen Porges beschreibt diese Zusammenhänge in bisher nie dagewesener Klarheit, Tiefe und Präzision. Sie liefert ein grundlegendes Verständnis der zwischenmenschlichen Interaktionen auf Basis biologischer Vorgänge.[1]

1 Vgl. Porges, S. (2017). Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit. Lichtenau/Westf.: Probst-Verlag

3 Praktische Anwendung



Teil 1 und 2 dieses Kapitels dienen als Vorbereitung für die eigentliche Gruppenprozessarbeit in Teil 3. Es geht in den ersten beiden Teilen zunächst darum, Sicherheit und Stabilität bei vertieftem Kontakt zu etablieren. Kontakt bedeutet Nähe und Distanz gemeinsam gestalten zu können. Der Schlüssel dazu ist Handeln und ehrliche Kommunikation.

Die Grundlage aller Transformation ist Sicherheit. Daher ist das allererste, was der Gruppenleiter der Gruppe mitteilen muss, dass der Raum von außen verschlossen ist und niemand hineingelangen kann und dass die Türen von innen offen sind und jeder im Zweifelsfall ohne etwas zu sagen den Raum verlassen kann. Das ist die wichtigste Information, die das Autonome Nervensystem braucht. Nur so kann es die Situation als sicher einstufen und sich entspannen. Der physische Raum muss absolut geschützt sein!

Auch energetisch sollte der Raum geschützt sein und entsprechend hergerichtet werden. Die praktische Umsetzung lässt sich jedoch kaum in einem Buch übermitteln. Feng Shui bietet hier gute Anhaltspunkte, aber man braucht ein eigenes Gespür und gemeinsame Erfahrung mit jemanden der diese Dinge beherrscht. Es ist Teil der Fortbildung. Als Anhaltspunkt für die Zeitplanung später in der Praxi: Ich selber benötige ungefähr einen halben Tag um einen neuen, mir unbekannten Raum energetisch so zu gestalten, dass sich alles gut anfühlt. Das bezieht sich erstmal nur auf physische Veränderungen im Raum wie Vorhänge, Möbel verrücken usw.

Darüber hinaus sind feinstoffliche Maßnahmen erforderlich um die Energie direkt zu erhöhen und negative Frequenzen am Ort aufzulösen. Oft kommt man dabei auch in Berührung mit kollektiven Feldern (z.B. von Kirche oder staatlichen Einrichtungen), was manchmal eine große Herausforderung ist. Und es kann sein, dass der Raum letztlich doch nicht geeignet ist, egal wieviel Aufwand man betreibt.

3.1 FLOATING 1: Autonomie

3.1.1 Abgrenzung üben

Die Grundlage jeder Heilung und Stabilisierung ist aus Sicht des ANS (Autonomes Nervensystem) die Fähigkeit sich abzugrenzen, Distanz herzustellen und sich zu wehren zu können: Es bedeutet, dass bei Gefahr im Körper freigesetzte Energie für Kampf und Flucht in eine tatsächliche Aktion umgesetzt werden kann. Dieser Vorgang führt dazu, dass Selbstbewusstsein entsteht und eine Gefühl von *ich*. „*Das hier bin ich und das dort will ich nicht!*“. Bei gesunden Eltern wird das heranwachsende Kind bei der Entwicklung seiner Autonomie und seinen Abgrenzungsbewegungen unterstützt und trotzdem geliebt. Sehr häufig jedoch erleben Eltern diese Entwicklung als Trennung und bedroht sie innerlich, da sie selber noch an unterdrückten Autonomiebewegungen leiden und noch nicht erfahren haben, dass Autonomie, Unabhängigkeit und Freiheit nichts mit Trennung zu tun haben. Deswegen müssen sie diese auch in ihrem Kind permanent(!) in Schach halten, weil

sonst entsprechende Ängste an die Oberfläche kommen würden. Die implizite Botschaft, die die Eltern übermitteln lautet: *„Wenn du eigenständig wirst, lassen wir dich fallen.*“. Dies wird zur physischen(!) Realität im Nervensystem. Für den Rest seines Lebens wird dieser Menschen eigene Autonomiebewegungen als bedrohlich empfinden: *„Wenn ich mir treu bleibe und eigenständig bin, verliere ich alle Bindungen und sterbe.*“

Da ein Kind völlig abhängig von seinen Eltern ist, bleibt ihm in einer solchen Umgebung permanenter „Bremsung“ nichts anderes übrig als diese Energie von *„ich*“ auf verzerrte indirekte Art auszuleben, z.b. über Krankheiten, Unfälle, usw. Wenn auch dieser Kanal von den Eltern nicht akzeptiert wird bleibt nur noch die Erstarrung, der Totstellreflex. Das Kind friert ein und macht sich innerlich tod. Dies ist eine autonome Schutzreaktion, die dafür sorgt, dass der kindliche Organismus stabil bleibt und überlebt. Die Heilung und Integration ☯ wird dann auf später verschoben, wenn eine sichere Umgebung vorhanden ist. Da diese Dinge in der Wachstumsphase geschehen entsteht das Dilemma, dass das Nervensystem nicht nur diese Erfahrungen macht, sondern tatsächlich dazu wird! Das Nervensystem entwickelt sich erfahrungsabhängig, Stichwort „Neuroplastizität“. Dadurch wird das gesamte spätere Erleben des Menschen von dieser Beziehungskonstallation eingefärbt. Derjenige erkennt tragischerweise selbst im Erwachsenenalter nicht, dass die Kindheit längst vorbei ist, er von keinem Menschen mehr abhängig ist und seine Autonomiebewegungen nicht länger eine Lebensgefahr für ihn bedeuten: Die Kindheit existiert in Form neuronaler Verschaltungen *in ihm* weiter und sein ganzes subjektive Erleben wird davon bestimmt.

Man könnte es mit einem Baum vergleichen, der in ununterbrochenem Sturm aufwächst. Sein Wuchs, seine Form passt sich entsprechend an, sodass er einen stabilen Halt in dieser widrigen Umgebung entwickelt hat. Später, wenn der Baum ausgewachsen ist und der Sturm verschwunden ist, wirkt sein Aussehen im Vergleich zu anderen Bäumen, die in leichten Winden gedeihen konnten, irgendwie „schief“ und „anders“.

Hier setzt nun FLOATING an, indem wir zunächst mit Hilfe einer einfachen Übung dem Nervensystem eine positive Erfahrung mit Abgrenzung ermöglichen. Es geht darum dem Körper zu vermitteln, dass Abgrenzung nicht nur problemlos möglich ist und zum Erfolg führt, sondern vor allem auch, dass heute als Erwachsener dazu wenig Energieaufwand nötig ist. Als Kinder haben wir vielleicht all unsere Energie aufwenden müssen, um irgendwie Gehör zu finden oder wahrgenommen zu werden und oft hat selbst das nicht gereicht. Daher ermöglichen wir dem Nervensystem an diesem Punkt eine gegenteilige positive Erfahrung.

Dies ist ein generelles Prinzip bei FLOATING: Wir ermöglichen uns neue, *positive* Erfahrungen zu machen, die entgegengesetzt unserer alten Prägungen sind. Alles was in dieser Arbeit passiert ist nie extrem, nie karthatisch oder in irgendeiner Form überfordernd. Es geht immer darum, die Teilnehmer im Erwachsenenteil stabil zu halten und das Toleranzfenster zu achten. Was hier passiert ist nicht nur neu für den Verstand, sondern vor allem auch neu für die tiefen Überzeugungen wie wir, das Leben, Beziehungen, Kontakt oder andere Menschen angeblich sind. Manche Teilnehmer kommen aus dem Staunen nicht mehr heraus, wenn sie erleben, wie sich negative Projektionen im Lichte eines echten Kontaktes nebelartig auflösen…

FLOATING ist Gruppenarbeit. Wir bilden jedoch an diesem ersten Tag zunächst Päarchen, sodass sich immer 2 Teilnehmer im Abstand von ca. 7 Metern in Reihen gegenüber stehen. Wir haben also zwei Reihen von Menschen, die sich anschauen. Wichtig an der Stelle ist darauf zu achten, dass auch der Abstand seitlich zum Nachbarn jeweils groß genug ist. Generell ist bei Traumaarbeit besonders auf genügend Abstand zu achten, in jeder Hinsicht! Denn Trauma ist immer eine Grenzüberschreitung, ein zu nah, ein zuviel, ein zu schnell. Gefahr bedeutet u. a. eine potentielle massive Grenzverletzung. Umgekehrt ist in den Nervensystemen traumatisierter Menschen Nähe

und Kontakt *immer* mit Gefahr verschaltet, egal ob es in der Realität heute angenehm und ungefährlich ist oder ob tatsächlich eine echte Bedrohung vorliegt.

Zunächst ist der ganze Ablauf der Übung vom Gruppenleiter ausführlich zu erklären und beispielhaft vorzuführen. Wir erklären immer im voraus was geschieht, um den Nervensystemen Sicherheit zu geben.



Wenn alle einverstanden sind beginnen wir auf ein Signal die Übung. Diese findet wie folgt statt: Eine Seite beginnt nun auf die andere Seite zuzugehen, nicht zu schnell, nicht zu langsam. Die Teilnehmer der anderen Seite rufen *bevor* es ihnen jeweils zu nahe wird „STOPP!“ und machen gleichzeitig eine abwehrende Geste mit beiden Händen nach vorne, so als wollten sie den anderen Teilnehmer der auf sie zukommt wegschieben. Wichtig ist, dass stimmlicher Ausdruck und Körperaktion zusammen ausgeführt werden. Auch wenn wir gemeinsam mit der Übung beginnen ist das eine Paarübung. *Jedes Paar arbeitet unabhängig vom Rest der Gruppe miteinander*. Wenn jemand kein Gefühl für Grenzen hat und nicht weiß wann es ihm zu nahe wird, dann soll derjenige „STOPP!“ rufen und die Abwehrgeste machen, wenn der andere Teilnehmer sich auf halbem Weg, also ungefähr in der Mitte befindet. Es ist wichtig die Abgrenzung auszudrücken, *bevor* es zu nah wird! Solange jemand weit genug weg ist und die eigenen Grenzen nicht bedroht sind befindet sich das Autonomes Nervensystem in einem Zustand von Stabilität und Sicherheit. In diesem Modus bin ich am *agieren*. Wenn die Grenzen überschritten werden beginnt das autonome Nervensystem in den Gefahrenmodus umzuschalten, die Sicherheit und Stabilität ist nicht mehr vorhanden und wir beginnen zu *reagieren*. Beides sind physiologisch völlig unterschiedliche Zustände, Stichwort „Neurozeption“. Wir wollen aber dem Teilnehmer in die Sicherheit verhelfen, ihm vermitteln, dass es heute sicher ist, sich abzugrenzen und er für seine Sicherheit sorgen kann, wenn diese bedroht ist. Heilung und Neues ist ausschließlich im Zustand von Geborgenheit und Stabilität möglich.

Sobald die Teilnehmer, die auf den anderen zugehen jeweils das Stopp hören, halten sie *sofort* an und gehen *sofort* wieder zurück an ihren Ausgangsplatz. Das heist sie bleiben nicht stehen! Das ist ganz wichtig, da ein Verbleiben in der Nähe des Teilnehmers keine Lösung für den Organismus ist und nicht zurück zur Sicherheit führt. Die „Gefahr“ muss sich wieder entfernen, nur dann kann sich das Autonome Nervensystem wieder entspannen.

Sofort im Anschluss fragt der Gruppenleiter die Seite der Teilnehmer, die das Stopp gesagt haben, wie sich das im Körper anfühlt: „*Wie fühlt sich das jetzt an im Körper, wenn ich ohne viel Energieaufwand meine Grenzen wahren kann?*“ Es geht darum diese Erfahrung vor allem im Körper zu spüren und dort zu verankern! In der Regel ist dann zu hören, dass es zu einer Regulation im Körper kommt, sprich zu mehr Entspannung. Wenn es bei jemandem Angst oder Stress auslöst, dann ist es gut die Übung nochmal machen zu lassen und die Bewegung mit den tatsächlichen Sinneseindrücken, die ja keine Gefahr darstellen, zu koppeln. Z.B.: „*Wie ist das eigentlich, wenn du siehst, dass der andere sofort zurückgeht und du gerade keiner Gefahr ausgesetzt bist?*“. Jede Aktivierung in einer sicheren Umgebung bedeutet *immer*, dass der Kontakt zur Realität, den Sinneseindrücken hier/jetzt, verloren gegangen ist!

Manchmal kann man sehen, dass Teilnehmer die Abgrenzung unbewusst mit Gesten der Einladung kombinieren, z.B. gleichzeitig lächeln, oder zögerlich vorgehen oder sich körperlich öffnen, sodass zwei Botschaften vermittelt werden: geh weg und komm her. Hier sollte der Gruppenleiter einladen diese Gesten zu unterlassen und zu versuchen über Körper und Stimme eine eindeutige Botschaft zu senden, z.B.: „*Versuche mal so grimmig wie möglich dabei zu gucken und lauter STOPP zu sagen*!“

Wir machen die Übung zweimal und fragen jedes Mal wie sich das im Körper anfühlt, dann wechselt die Seite und die anderen Teilnehmer gehen auf ihre Partner zu. Es geht darum positive Erfahrungen mit der Steuerung von Nähe und Distanz im *Körper* erinnerungsfähig zu machen!

Diese Übung erscheint möglicherweise trivial, hat jedoch eine fundamentale Wirkung auf das Autonome Nervensysem und es kann bereits hier zu tiefen Prozessen kommen. An dieser Stelle sollen sie jedoch nicht bearbeitet oder gelöstet, sondern lediglich herunterreguliert werden. Wir sind noch nicht in der Prozessarbeit, sondern bis einschließlich Teil 2 zunächst bei der Stabilisierung des Nervensystems. Wir erschaffen mit Teil 1 und Teil 2 erst eine Plattform von Geborgenheit im Kontakt. Mit Hilfe dieser Basis gehen wir dann später in Teil 3 zum direkten Auflösen ungelöster Konflikte über, dem eigentlichen FLOATING.

Was möchtest du heute Schönes erleben?

Das **FLOATING-Mantra** für das Autonome Nervensystem lautet:

****

* ***Kontakt = Geborgenheit*** *
* ***Kontakt = Geborgenheit*** *
* ***Kontakt = Geborgenheit*** *

****

3.1.2 Wut und Hass ausdrücken

Im zweiten Teil der Stabilisierung des Nervensystems gehen wir nun noch einen Schritt weiter und lernen Wut und Hass völlig und total auszuagieren. Du hast richtig gelesen, es geht um das ungebremste Ausagieren von Wut und Hass. Dies hat mehrere Hintergründe. Zum einen gibt es viele Menschen die noch nie Wut und Hass voll in sich erleben durften, geschweige denn es zum Ausdruck zu bringen. Daher muss der Weg zunächst über das Ausagieren führen, um diese Energie überhaupt ersteinmal in den Organismus zu bekommen. Es ist für solche Menschen nicht möglich die festgehaltene Wut in einer anderen, „sinnvolleren“ Weise in die Kommunikation zu bringen. Der Druck ist zu groß und es besteht keinerlei Erfahrung mit dieser Energie im Körper. Daher bieten wir den Teilnehmern ein sicheres(!) Umfeld an, um total auszurasten, durchzudrehen, zu schlagen und zu schreien. Auch hier ist es wichtig, dass stimmlicher und körperlicher Ausdruck gleichzeitig vorhanden sind, diesmal jedoch in der maximal möglichen Form.

Was zu beachten ist, es handelt sich *nicht um Karthasis*! Es ist kein karthatisches Verfahren, sondern der Erwachsene muss zwingend „online“ bleiben. Das was wir hier machen, macht der Erwachsene! Der Teilnehmer ist sich zu jeder Zeit bewusst was er oder sie macht und wo sie sich befindet. Stellt der Therapeut fest, dass der bewusste Erwachsene in den Hintergrund tritt, muss die Übung vom Therapeuten abgebrochen und der Teilnehmer ins hier und jetzt zurück geholt werden, z.B. mit Hilfe von Blickkontakt, Orientierung im Raum, Alltagsfragen usw. Auch ist darauf zu achten, dass der Teilnehmer nicht die Kontrolle über seinen Körper verliert, also weder stolpert noch stürzt. Als Bild kann man sich einen Karatekämpfer vorstellen, der in absoluter Kontrolle und Bewusstheit seine Energie kanalisiert. Es geht hier tatsächlich um das Üben von maximal möglicher Zerstörungskraft! Diese Kraft *dient* uns, um uns zu schützen, ohne sie sind wir hilflos und erleben uns als Opfer aller möglichen Umstände. Hier lernen wir diese Wut *für uns* auszudrücken. Das Ganze macht übrigens auch Spaß ;-)

Bevor dieser Abschnitt beginnt, sollte der Therapeut die Gruppe fragen ob es jemanden gibt, den lautes Schreien und Schlagen so aktiviert, dass er instabil wird. Wenn ja, kann man dem Teilnehmer Regulationshilfen geben, z.B. wenn das geschieht, halte dir die Ohren oder die Augen zu, oder gehe im Raum weiter weg von der Aktion oder verlasse im Zweifelsfall auch den Raum. Wenn jemand den Raum verlässt sollte er immer von einem Assistenten begleitet und von ihm im Auge behalten werden: direkt zu ihm hingehen aber erst, wenn Anzeichen von Instabilität zu sehen sind. Bei „nur“ starken Emotionen ist der Teilnehmer in Ruhe zu lassen, man kann sich in einiger Entfernung hinsetzen, dass er sieht dass jemand da ist. Keinesfalls sollte man hinterrennen und versuchen zu trösten! Wenn man sich unsicher ist ob jemand instabil ist, stellt man Fragen: Bei Instabilität kommen keine sachlichen Anworten gemäß aktuellem Kontext, sondern emotionale Reaktionen aus dem aktivierten Kindheitsszenario.

Praktisch sieht dieser Abschnitt von FLOATING so aus, dass wir einen Stapel aus Matten, Kissen und Decken aufbauen. Nicht zu hoch! Maximal bis Bauchhöhe. Der Therapeut hält einen Schläger aus Gummi oder Plastik oder eine zusammengerollte Yogamatte bereit und reicht sie dem ersten Teilnehmer, der möchte. Dieser schlägt und schreit auf den Stapel ein so laut und kräftig wie es nur geht. Das dauert normalerweise nur wenige Sekunden. Danach, wenn der Teilnehmer zurück-kommt und sich sammelt fragt der Therapeut, *wie sich das im Körper anfühlt* und lässt den Teilnehmer berichten. Somit verankert sich die Erfahrung im Körper! Wenn du als Therapeut merkst, dass du Angst bekommst, dann musst du dich selber erstmal mit deiner eigenen rasenden Wut und deinem Hass vertraut machen, bevor du dies anleiten kannst.

Häufig treten bei Teilnehmern, die nicht an ihre Aggression gewöhnt sind Randgefühle auf wie Schuld, Scham oder Peinlichkeit. Diese brauchen an der Stelle nicht beachtet zu werden. Es sind nur alte „Wächter“, die das Leben heute stark behindern und dem freien Energiefluss im Wege

stehen. Stattdessen ist der Teilnehmer einzuladen diese Gefühle gleich mit „zu zerstören". Der Therapeut kann an dieser Stelle fragen: „*Magst du diese Gefühle?*", Teilnehmer: „*Nein*". Therapeut: „*Ok, dann haue sie doch gleich mit kaputt!*" Der Teilnehmer „zerstört" die Wächter also gleich mit oder besser gesagt überwindet sie. Anschließend lässt man sich wieder berichten, wie sich das anfühlt. Eine andere Verschleierung kann sich zeigen, wenn die Wut nach Innen, auf sich selbst gerichtet ist. Dann geht es darum nachzufragen, wo die Wut eigentlich hingehört und wer einem das angetan hat. In den meisten Fällen kann der Teilnehmer die ganze Aggression dann physisch nach außen richten statt mental gegen sich selbst. Die natürliche Bewegung von Aggression ist *immer* nach außen!

So kommt ein Teilnehmer nach dem anderen einzeln dran. Der Therapeut nimmt nach jedem Durchgang das Schlagwerkzeug selbst entgegen und gibt es dann nach einer kleinen Pause dem nächsten Teilnehmer der möchte. Die Zuschauenden sollen sich hinter die Linie, des Bereichs stellen, wo die Aktion stattfindet, sodass sie nicht im Blickfeld des Teilnehmers sind. Er schlägt und schreit also von der Gruppe weg, z.B. in Richtung Wand. Der Therapeut jedoch muss die Zuschauenden ebenfalls im Blick behalten.

Da vielleicht einige Teilnehmer zögern und gleichzeitig befürchten nicht mehr dran zu kommen, teilen wir der Gruppe mit, dass jeder drankommt der möchte, egal wie lange es dauert. Das wiederum nimmt den Druck raus und sorgt für Entspannung.

Nach diesem Abschnitt ist eine längere Pause nötig, mindestens 30 Minuten. Besser ist man beginnt mit Teil 2 erst am nächsten Tag.

3.2 FLOATING 2: Verbindung

3.2.1 Bedürfnissen und Sehnsüchten Raum geben

Auf Basis der neugewonnenen Freiheit und Stabilität durch Abgrenzung mit Hilfe von Wut und Hass gehen wir nun im zweiten Teil einen Schritt weiter. Das was wir wollen, wohin und wonach wir uns sehnen kann für den Organismus noch bedrohlicher wirken, als die eigenen Autonomie-bewegungen. Daher öffnen wir uns diesem Aspekt erst, nachdem wir sichere Erfahrungen mit Wut und Hass gemacht haben. Ich kann nur auf etwas zugehen wo ich hinmöchte, wenn ich ganz sicher weiß, dass ich mich auch wieder entfernen und distanzieren kann. Wenn ich die Erfahrung von Autonomie nicht habe ist eine Annäherung an einen Menschen, zu dem es mich hinzieht, viel zu bedrohlich, da ich mich völlig verlieren würde. Solange nicht in der Tiefe erfahren und verstanden wurde, dass ich *in* einer Verbindung Nähe und Distanz durch Dialog + Handlung selber aktiv steuern und für mich regulieren kann, solange kann ich meine Wünsche und Bedürfnisse weder ausdrücken noch leben.

Um uns also nun diesem Bereich auf eine sichere Weise anzunähern machen wir im zweiten Floatingteil eine Gruppenübung. Im ersten Teil waren es Paarübungen, nun arbeiten wir als Gruppe gleichzeitig. Der Ablauf sieht so aus, dass sich zunächst alle Teilnehmer im Kreis aufstellen. Dann erklärt der Gruppenleiter was wir machen. Wichtig an der Stelle nochmal, FLOATING ist immer etwas einfaches und völlig unspektakulär. Wir machen nur das was angekündigt wurde, sodass es für die Autonomen Nervensysteme Sicherheit und Vorhersehbarkeit vermittelt. Die Arbeit mit FLOATING ist außerdem zweigleisig: Wir signalisieren dem Nervensystem implizit maximal mögliche Sicherheit, während wir gleichzeitig explizit einladen, sich langsam auf neue Erfahrungen im Kontakt einzulassen.

Die Übung läuft nun so ab, dass jeder Teilnehmer sich zunächst in der Gruppe umschaut und herausfindet ob es einen Menschen gibt, wo er gerne näher hin möchte, wo er sich hingezogen fühlt. Nach einigen Minuten lädt der Therapeut ein, dass jeder der das möchte, einige wenige Schritte, ca. 2 bis 3 Meter, auf diesen Menschen zugeht und dabei *im Körper* spürt, wie sich das anfühlt. Der Therapeut stellt dann auch immer wieder diese Frage: „*Wie fühlt sich das im Körper an, wenn ich einfach loslaufen kann, dahin wo ich hinmöchte.* ♥♥ *Wie ist das, wenn das geht, wenn das möglich ist und es damit gar kein Problem gibt?*“. Die Teilnehmer bewegen sich also ein Stück auf den jeweiligen Wunschmenschen zu und halten dann an. Wenn sich der andere Teilnehmer bewegt dann ändere ich entsprechend meine Richtung, sodass ich wie gesagt ca. 2 bis 3 Meter auf ihn zugehe und in seine Richtung schaue. Wenn alle angehalten haben fragt der Therapeut wer erzählen möchte, wie es ihm geht und wie das ist, einfach losgehen zu können wo man hin möchte...

Auf etwas zu zugehen was gut tut, von etwas weg zugehen was Gefahr darstellt sind die Grundbewegungen aller Lebewesen bis hin zu den allerkleinsten. Unsere Lebendigkeit und unsere Lebensfreude hängt primär davon ab, ob wir diese Bewegungen kommunizieren und leben können. Je mehr davon unterdrückt oder gar unbewusst ist desto weniger leben wir. Die Lebensenergie fließt durch uns hindurch, wenn wir diese Bewegungen zulassen und erfahren.

Daher beginnt alle Transformationsarbeit mit der Integration dieser Grundbewegungen. Alleine diese beiden sehr einfachen Vorübungen lösen oft schon tiefe Prozesse aus. Aber auch hier im zweiten Abschnitt ist in einem solchen Fall die Aktivierung lediglich herunterzuregulieren. Wir machen noch keine Prozessarbeit, sondern erzeugen zunächst Sicherheit im Kontakt. Die eigentliche Arbeit findet erst im folgenden Kapitel, Teil 3 der Gruppenregulation, statt.

Es ist immer jemand da

3.3 FLOATING 3: Gruppenregulation

3.3.1 Tabu und Konflikt

Jede Konflikt ist gleichzeitig auch ein Tabu, welches wir seit der Kindheit mit uns herumtragen aber nie in der Lage waren jemandem wirklich mitzuteilen. Wir versuchen ständig den ursprünglichen Konflikt zu lösen, ohne zu bemerken, dass der Lösungsversuch *heute* den Konflikt selber darstellt. Die Auflösung geht nur durch Mitteilen des Konfliktes als Ganzes. Die Auflösung geht nur durch Mitteilen des Konfliktes als Ganzes:

Das Rumpelstilzchen-Prinzip

Auf die Idee kommen wir jedoch nicht, weil genau dies in der Kindheit mit den Bezugspersonen nicht möglich war. Also versuchen wird seitdem unser Leiden aufzulösen *ohne* uns darüber mitzuteilen. Die anderen Menschen sehen die eigentliche Not nicht, reagieren auf das Abwehrsystem und so kommt es zu immer wiederkehrenden Inszenierungen des alten destruktiven Beziehungsmusters. Es geht darum statt den Konflikt lösen zu wollen, was wir seit der Kindheit versuchen und nicht klappt, *den Konflikt selbst als Ganzes mitzuteilen.* Dies stellt jedoch eine hochgradige Bedrohung für das Nervensystem dar, weil das Sichtbarwerden oder Mitteilen der Not in der Kindheit katastrophale Reaktionen der Bezugspersonen hervorgerufen hat. So wurde in den Tiefen des Nervensystems das Wahrnehmen dieser inneren Not mit Lebensgefahr verschaltet. Heute unternimmt der Organismus daher alles, damit es nicht zu Tage tritt und versucht verzweifelt diese Not auf indirekte Art aufzulösen was aber seit der Kindheit nicht funktioniert hat und nie funktionieren wird. Einige konkrete Beispiele einer solchen Kompensation und der tatsächlichen Lösung:

Innere Realität: Nicht integrierte Ohnmachtsgefühle aus der Kindheit.
Kompensation heute: Leben in Machtstrukturen und Kontakt aus überlegenen Positionen und Rollen heraus.
Lösung: Mitteilen, dass man sich hilflos und ohnmächtig im Kontakt fühlt und gerne mehr Gestaltungsspielraum in Beziehungen hätte.

Innere Realität: Unterdrückung der eigenen Wut, Autonomie und Kraft.
Kompensation heute: Opfer spielen.
Lösung: Mitteilen, dass man eine rasende Wut hat und sich nicht mehr um andere kümmern will.

Innere Realität: Ignorieren von seelischem Schmerz und Traurigkeit.
Kompensation heute: Partylöwe und Stimmungsmacher sein.
Lösung: Mitteilen, dass man sich unendlich traurig fühlt.

Wichtig ist hier nochmal zu erwähnen, dass in Beziehungen die Lösung *nie(!)* etwas mit Tun zu tun hat, sondern dass das Mitteilen selbst die Lösung *ist*.

Die Maske, also so wie der Mensch erscheint, zeigt immer das Gegenteil von dem, was verborgen werden soll. Man kann vom Erscheinungsbild direkt auf den verdrängten Anteil schließen. Dieser tritt ins Bewusstsein, sobald entweder mehr Bindung oder weniger Bindung geschieht, als das System mit dem Maskenspiel gewöhnt ist. Das Maskenspiel ist eine Pseudobeziehung, welches einen Mix aus Kontakt und Sicherheit erlaubt. Die Abwehr bricht jedoch zusammen, sobald soviel

Nähe entsteht, dass Kontakt zu den Anteilen dahinter zustande kommt oder soviel Distanz, dass auch ein Kontakt über die Maske nicht mehr vorhanden ist.

Beim FLOATING hier im dritten Teil geht es deshalb zunächst darum das eigene Tabu, den eigenen Konflikt wahrzunehmen und zu kommunizieren. *Dies geschieht so, dass sich alle im Kreis hinsetzen und der Therapeut bittet, sich im Raum umzuschauen und wahrzunehmen, auf welchen Menschen der eigene Konflikt projiziert wird.* Da es von alleine geschieht, ohne unser Zutun brauchen wir nur schauen auf welchen Menschen sich unsere Aufmerksamkeit von alleine richtet und was in Bezug auf diesen Menschen in uns nicht gelöst ist. Das können Wünsche nach mehr Nähe und Kontakt sein oder auch Wünsche nach Abgrenzung und Distanzierung in Bezug zu diesem Menschen. Es kann auch eine unklare Mischung aus beidem sein. Diesem Vorgang sollte ruhig einige Zeit gewidmet werden, sodass jeder für sich deutlich spüren kann, auf wen sich der eigene Konflikt richtet.

Dann fragt der Therapeut welcher der Teilnehmer seinen Konflikt gerne als erster bearbeiten möchte. Wer sich meldet wird zunächst gebeten sich hinzustellen. Das ist wichtig, weil es dem Körper Sicherheit, Handlungsmöglichkeiten und Verbindung zur Erde über die Füße vermittelt. Der Therapeut steht immer während der Arbeit, er setzt sich nur in den Pausen auf seinen Stuhl. Nun beginnt eine Art „Tanz“. Der Therapeut muss innerlich völlig frei von sich selbst und seinen Vorstellungen sein. *Der Teilnehmer wird eingeladen sein Tabu, seinen Konflikt zu erklären und den anderen Teilnehmer zu nennen, auf den er seinen Konflikt projiziert.* Danach fragt der Therapeut ob der andere Teilnehmer auch bereit wäre mitzuarbeiten. Wenn ja, dann stellt er sich ebenfalls hin, sodass nun drei Personen im Kreis stehen und arbeiten bzw. „tanzen“. Sollte jemand auf den sich ein Konflikt bezieht nicht mitarbeiten wollen oder können, so kann man den Teilnehmer bitten zu schauen ob es noch jemanden gibt, wo sich der Konflikt ebenfalls zeigt. Wenn das nicht möglich ist muss zunächst mit dem Teilnehmer gearbeitet werden, der nicht mitmachen kann oder möchte. Die Arbeit ist immer die gleiche. Ich fahre an dieser Stelle mit der Beschreibung der Arbeit für den Ausgangsteilnehmer fort.

Erst wenn er seinen Konflikt beschrieben hat geht es weiter. Es kommt allerdings öfter vor, dass jemand garnicht in der Lage ist präzise zu formulieren worin sein Leiden in Bezug zu dem anderen Menschen genau besteht. Dann geht es darum zu helfen und zu forschen, solange bis es zu einer *kurzen, vollständig ausformulierten Beschreibung des Konfliktes* gekommen ist. Dies ist zwingend notwendig um dem Gehirn und Nervensystem genügend Distanz zu verschaffen und es für den Präfrontalkortex handhabbarer zu machen. Darüber hinaus stärkt es die Verbindung zwischen weit entfernten Bereichen im Gehirn: Der Teil der zur Versprachlichung im Kortex liegt, mit dem Bereich der für Überlebensfunktionen und Stresspegel zuständig ist und tief im Hirnstamm liegt. Diese konnten während der Entstehung des Konfliktes in der Kindheit weniger kohärent wachsen und sind weniger miteinander verbunden als bei Menschen ohne Entwicklungstrauma. Aus Sicht der Neurophysiologie *ist* das der Konflikt.

Manche berichten auch, dass sie einen Konflikt mit der Gruppe als Ganzes haben. In einem solchen Fall lädt man den Teilnehmer ein genauer hinzuschauen ob er nicht jemanden von der Gruppe sieht wo sich der Konflikt besonders deutlich zeigt. Wenn dies nicht möglich ist, kann man auch mit der ganzen Gruppe als Gegenüber arbeiten. Ich persönlich arbeite immer so, dass ich selbst ebenfalls als Projektionsfläche zur Verfügung stehe, obwohl ich gleichzeitig die Gruppe leite. Ich kann damit gut jonglieren und alle Ebenen auseinanderhalten bzw. schnell hin- und herwechseln. Wenn das für dich als Therapeut nicht so gut geht, dann stelle einfach vorher klar, dass du bei dieser Arbeit nicht als Projektionsfläche zur Verfügung stehst.

3.3.2 Gefühle und Körperempfindungen

Nun geht es für den arbeitenden Teilnehmer darum, dem anderen direkt mitzuteilen, welche Gefühle und Körperempfindungen er bei ihm auslöst. An dieser Stelle ist der Gruppenleiter besonders herausgefordert sehr präsent zu bleiben, und präzise darauf zu achten, dass immer nur von sich selber berichtet wird. Sobald jemand dazu übergeht in Geschichtenerzählen zu verfallen, muss der Therapeut *sofort* unterbrechen. Bei Vorwürfen oder Interpretationen zum anderen Teilnehmer stellt er sich darüber hinaus nahe am Sprechenden *zwischen* beide Teilnehmer, um die Sicht zu unterbrechen und helfen beim reinen Mitteilen zu bleiben:

Beispiele wo der Teilnehmer sofort unterbrochen werden muss:

„Du bist so aggressiv.“
„Ich spüre bei dir unbewusste Ängste.“
„Mich würde interessieren was du eigentlich von mir willst.“
„Gestern beim Essen ist xyz passiert.“
...

Reines Mitteilen im Hier und Jetzt sieht entsprechend eher so aus:

„Ich fühle mich traurig.“
„Ich erlebe bei deinem Anblick Angst, Wut, usw.“
„Ich sehne mich nach mehr Nähe zu dir.“
„Mir ist warm im Körper.“
…

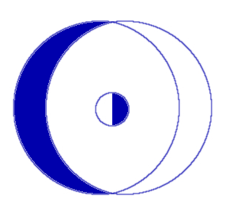
Das heist, der Teilnehmer teilt sich mit, was es in ihm für Bewegungen und Zustände in Bezug auf den anderen gibt. *Wichtig: Der mentale Raum (Gedanken) wird zunächst nicht kommuniziert, nur Gefühle und Körperempfindungen!*

Ein wichtiger Aspekt bei dieser Arbeit ist, alles immer wieder zu *verlangsamen…* Solange die Nervensysteme nicht transformiert sind, gibt es eine Tendenz zur Schnelligkeit. Das hat biologisch durchaus seinen Sinn, denn je größer die Gefahr ist, desto höher ist die Vigilanz (Wachheit, Kampfbereitschaft) und desto schnellere Reaktionen sind erforderlich. Je schneller wir aber sind, desto tendenziell unbewusster werden wir. Das liegt daran, dass der Grad an Bewusstheit von der Aktivität bestimmter Hirnregionen im Kortex abhängt. Je größer die Vigilanz ist, desto mehr geht der Körper dazu über evolutionär ältere Verteidungsmechanismen zu wählen, welche tiefer im Gehirn beheimatet sind. Dies führt dazu, dass die komplexen, kortikalen Funktionen die mit dem Grad an Bewusstheit zusammenhängen zu Gunsten dieser alten Kreisläufe und des Überlebens in den Hintergrund treten und weniger Kontrolle über den Gesamtorganismus erhalten. Das hatte in der Evolution einen Überlebenvorteil, weil der komplexe Kortex für Sekundenentscheidungen in lebensgefährlichen Situationen viel zu langsam ist. Am Ende der Skala haben wir dann die Reflexe, worauf der Kortex bzw der bewusste Verstand praktisch gar keinen Einfluss mehr hat, zum Glück ;-)

Problematisch ist das Ganze nur, wenn tiefere Hirnregionen mit ihren „primitiveren“ Reaktionsmustern höhere Hirnregionen, die mehr mit sozialem Austausch und bewusstem Handeln zu tun haben *ungewollt und unangemessen* überschreiben. Der Fachbegriff dazu lautet „Bottom-up Hijacking“. Das bedeutet, in Situationen wo es in der Außenwelt gar keine Entsprechung von Gefahr mehr gibt. Beispiel: Jemand kommt einem Menschen auf liebevolle Weise näher und der andere rastet aus und schreit ihn an oder bekommt Angst und erstarrt.

Nach diesem kleine Ausflug in die Neurophysiologie kommen wir zurück zur Prozessbeschreibung: Wenn der Teilnehmer nicht in der Lage ist dem anderen seine inneren Vorgänge direkt mitzuteilen, weil es zu starke Gefühle auslöst, so kann er sie stattdessen dem Therapeuten schildern. Dieser geht dann hinüber zum anderen Teilnehmer und übermittelt es ihm. Generell steht der Therapeut tendenziell immer nahe an demjenigen, der gerade spricht.

Im nächsten Schritt teilt nun der *andere* Teilnehmer mit, welche Gefühle und Körperempfindungen *diese Mitteilung* bei ihm auslöst. Hier ist es ganz wichtig klarzumachen, dass es nicht darum geht was der Teilnehmer bei ihm generell auslöst, also sein Verhältnis zu ihm, sondern was diese *konkrete Mitteilung hier/jetzt* bei ihm für Gefühle und Körperempfindungen auslöst! Diese werden dann dem Ausgangsteilnehmer kommuniziert, welcher wiederum mit dem Mitteilen wie beschrieben fortfährt. So kommt es zu deinem direkten Austausch von *realen* Informationen über die Zustände des jeweiligen Gegenübers hier/jetzt! In den meisten Fällen führt dies bereits zur Beruhigung der Nervensysteme, zu tiefen Gefühlen und zu einer automatischen Annäherung, sodass der Therapeut nicht mehr viel zu tun hat, als den Vorgang achtsam mitzuverfolgen. Der Dialog beginnt dann von alleine weiterzulaufen. Er muss nur einschreiten wenn es wieder zu Geschichten, Interpretationen usw. kommt. Meist endet dieser Prozess mit langen Umarmungen und einer tiefen Transformation *beider* Teilnehmer. Diese Transformation ist dauerhaft: Sie stellt ein Maß an Nähe und Kontakt dar, welches vorher für beide nicht möglich war. Diese Struktur geht nicht mehr verloren, es wurde erlebt, dass es möglich ist, dass es schön ist, dass nichts schlimmes dabei passierte. Da es dadurch zur maximalen Regulation kommt, wird sich der gesamte Organismus zukünftig danach ausrichten, egal ob dies bewusst gewollt ist oder nicht.



Normalerweise reicht es aus zu sehen, dass das Gegenüber über seine Zustände berichten kann, um genug Sicherheit zu vermitteln: Denn worüber ich berichten kann, das muss ich nicht mehr ausagieren und somit besteht keine Gefahr für den anderen. In einigen Fällen reicht der Austausch dieser beiden Ebenen allerdings nicht aus. Entweder stockt der Prozess oder es kommt sogar in seltenen Fällen zu noch mehr Aktivierung und Dysregulation auf beiden Seiten. Wenn dies geschieht beginnen wir, wie im folgenden Kapitel beschrieben, auf die mentale Ebene zu wechseln und die Projektionen zu kommunizieren.

Zusammenfassung: Es arbeiten immer nur zwei Teilnehmer miteinander, begleitet durch den Therapeuten. Im Kreis drumherum sitzen die anderen und nehmen bewusst teil. Wichtig hier ist auch, den anderen mitzuteilen, dass sich dieses Zuschauen sehr anstrengend anfühlt und dass das normal ist. *Ein großer Teil der Transformationsarbeit wird von den Zuschauenden gemacht!* Daher unbedingt nach jeder Runde eine Pause mit Körperbewegung machen.

3.3.3 Projektion und Motivation

Im zweiten Teil des Abschnittes zur Gruppenregulation beginnen wir nun die letzte Ebene unseres Daseins auch noch zu kommunizieren: *Die Gedanken, Konzepte und Vorstellungen*. Dies stellt eine große Herausforderung dar, weil wir in den westlichen Industriegesellschaften mit dieser Ebene am meisten identifiziert sind und fast keinerlei Abstand dazu haben. Wir leben und reden miteinander als ob der mentale Inhalt, also die Gedanken, gleich der Wirklichkeit ist. Dies ist jedoch *nie* der Fall! Die Gedanken können *niemals* die Realität sein, es gibt keine Verbindung zwischen den Gedanken und der Realität unseres Lebens und unserer Erfahrungen. Das heist jedoch nicht, dass Gedanken und Ausformulierungen unwichtig wären. Ganz im Gegenteil, es ist notwendig für den Heilungsprozess. Das Problem ist nur, dass wir vergessen haben, dass es lediglich Beschreibungen sind, Etiketten, und nicht die Realität selbst.

Wenn wir beginnen ☼ unsere Gedanken und Vorstellungen als etwas Externes zu betrachten, können wir darüber in einen Austausch kommen, ohne dass unsere Identität bedroht wird, weil der andere ihnen nicht zustimmt. Wir sind *nicht* unsere Gedanken und Vorstellungen über uns selbst!

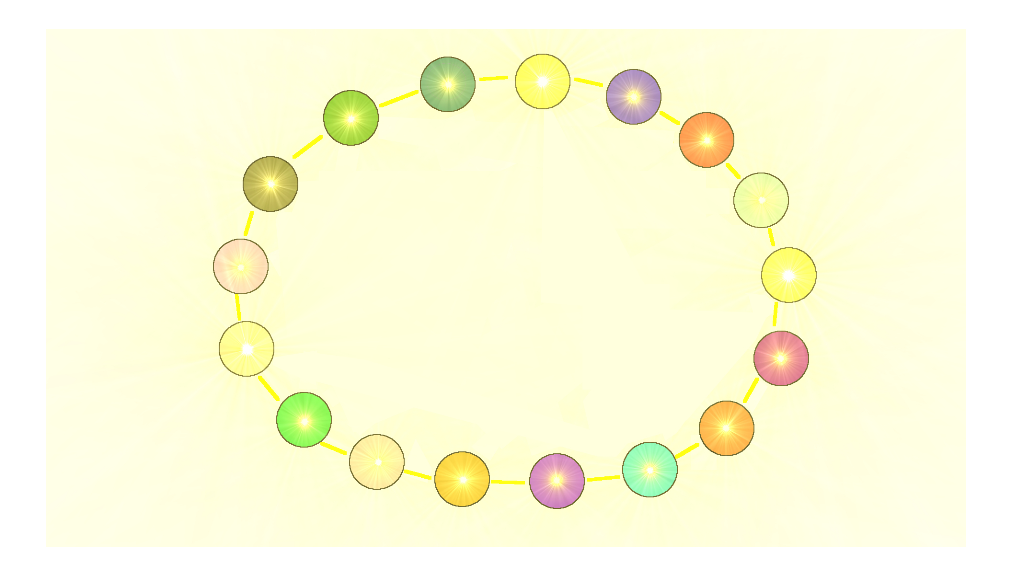
Es geht also darum dem anderen Teilnehmer mitzuteilen, was ich über ihn denke. Was habe ich für Vorstellungen und Gedanken über diesen Menschen? Wie ist er, was denkt er, was hat er für Absichten *in Bezug auf mich*. Es geht vor allem um das, was wir an Gefahr in den anderen hineinprojezieren. Und das bedeutet immer, dass wir etwas über den anderen denken, was er *tut* wenn es zu mehr Nähe und Intimität kommt. Das kann z.B. sein: „Wenn ich näher komme, geht er weg.“ oder „wenn er auf mich zukommt, verliert er die Kontrolle über seine Triebe und Aggressionen.“ oder „wenn wir uns näher kommen verliere ich mich.“ oder „der andere braucht mich.“, „der andere will mich manipulieren.“, usw.

Wir teilen also dem Gegenüber dies in einer Form mit, dass wir den eigenen Gedankeninhalt als etwas Externes, von uns getrenntes, kommunizieren. Z. B. *„Ich denke über dich, dass du mich verlässt, wenn ich näher komme*“. Oder *„da sind Gedanken, dass du mich schlägst wenn ich näher komme*“, usw. *Im Anschluss soll der Teilnehmer das ganze ÜBERPRÜFEN durch NACHFRAGEN, ob das die Wahrheit ist, ob das so ist: „Stimmt das? Ist das so, wie ich es beschrieben habe? Bist du wirklich so?“*

Dann wird der andere Teilnehmer gefragt, was diese konkrete Mitteilung der Gedanken bei ihm für Gefühle und Zustände auslöst und *er berichtet wie es um ihn und sein Verhältnis zum anderen Teilnehmer tatsächlich steht.* An dieser Stelle geht es um die *Beziehung als Ganzes*, nicht nur um die Zustände im jetzigen Moment. Wie ist die innere Haltung insgesamt zu ihm?

Was dabei herauskommt ist immer wieder sehr erstaunlich, auch für mich als Begleiter. Die Diskrepanz ist oft so gravierend, dass alle Beteiligten nur noch sprachlos sind. Das was wir über andere denken ist oft soweit weg von der Wahrheit, dass die Teilnehmer sehr betroffen sind. Aber genau darum geht, zu sehen und zu hören, dass man bisher in einer Traumwelt gelebt hat!!! Man hat sie nie hinterfragt, weil man darüber nie in einen wirklichen Austausch kommen konnte. Aber in diesem sicheren Setting aktualisieren wir das Ganze und der arbeitende Teilnehmer erfährt ein neues, bisher nie dagewesenes Maß an Nähe und Kontakt. Dies führt in der Regel zu tiefen emotionalen Bewegungen, da in diesen Konflikten sehr viel Lebensenergie aus der Kindheit gebunden ist. Am Ende kommt es meist zu einer Annäherung und Umarmung, ohne dass der Therapeut noch irgendetwas tun muss. Hier ist wichtig den beiden Teilnehmer sehr sehr viel Zeit zu geben, man kann die Tiefe dieser Vorgänge kaum überschätzen. Beide Teilnehmer bekommen einen neuen Unterbau für ihr Leben, eine neue Basis: *Nähe und Kontakt ist ohne (Lebens)gefahr und somit auch mit entspanntem Körper möglich*. Alles darüber muss aktualisiert werden, das Selbstbild, das Bild wie Menschen sind, wie das Leben und Beziehung und Kontakt funktionieren.

Es sind Vorgänge, die die Selbstwahrnehmung und die Sicht auf andere Menschen völlig auf den Kopf stellen. Wenn sich die Beteiligten langsam wieder lösen, bedankt sich der Therapeut bei allen, auch den Zuschauenden. Dann setzen wir uns wieder auf die Stühle oder Sitzkissen und es gibt eine Pause mit Tee :-)



Das ist also der Kern von FLOATING: das Mitteilen meiner Gedanken (Projektionen) über den anderen Menschen, das Überprüfen durch Fragen und das Hören wie es tatsächlich ist.

Jetzt taucht möglicherweise die Frage auf, was aber geschieht, wenn der andere Teilnehmer tatsächlich so ist wie von der Projektion beschrieben? Hier ist anzumerken, dass das keine Rolle spielt, die Arbeit geht genauso weiter. Dies hat folgende Gründe: Wir kommunizieren ja mit einem dialogfähigen Erwachsenen. Das heist er ist in der Lage sich auch über seine Probleme und ungelösten Zustände auszutauschen, sodass keine Gefahr durch Ausagieren besteht, ein Vorgang der als Kind nicht möglich war. Darüber hinaus stimmt die Projektion nie exakt überein, da es ja nicht die ursprüngliche Bezugsperson ist und immer auch andere gesunde Anteile im heutigen Gegenüber gibt. Z. B. hört man dann: *„Ja das stimmt, ich fühle mich oft einsam und bedürftig, aber ich habe inzischen gute Mechanismen kennengelernt damit umzugehen. Ich brauche dich nicht für meine Stabilität und schon garnicht für mein Überleben.“* oder *„Ja es stimmt, ich hasse dich im Moment, aber ich kann mich über diesen Zustand austauschen und würde nie die Kontrolle verlieren und dich körperlich angreifen. Sowas ist mir bisher in meinem Leben auch noch nie passiert.“*.

Zusammengefasst kann man sagen: Jede Projektion hat immer etwas mit erwarteter Gefahr durch den anderen zu tun: Angriff (Wutausbruch, verletzen), Flucht (Distanzierung, Trennung), Totstellen (ignorieren, schweigen). Solche Reaktionen fürchten wir als Antwort auf unsere Bedürfnisse, von denen es letztlich nur zwei gibt: Nähe und Autonomie.

3.3.4 Hindernisse überwinden

Die Transformation findet nur statt, wenn der arbeitende Teilnehmer, also sein Nervensystem *neue* Informationen erhält. Diese gelangen zu uns über den Sehsinn, die Körperhaltung des anderen und seine Gesichtsmimik sowie über den Hörsinn, wie der andere spricht und zuletzt, welche inhaltlichen Informationen damit übertragen werden. Damit das aber wirklich ankommt ist es zwingend notwendig, dass der Teilnehmer es auch hört und vor allem hören will. Es braucht eine Offenheit dem anderen zu begegnen und zu glauben was er mitteilt. ☺

Hier ist immer wieder zu sehen wie Teilnehmer bzw. der Organismus verhindert, dass neue Informationen hereinkommen und sich so die Sicht auf den Menschen und damit das Leben selber ändern kann. Eine mögliche Variante ist, dass der Teilnehmer akustisch garnicht hört was gesagt wird oder er versteht es inhaltlich nicht. Der Grund ist, dass das Nervensystem für diese Informationen noch keine Schubladen hat, wo sie andocken könnten. Diese müssen ja erst durch konkrete Erfahrungen mit mehr Nähe und Kontakt neu geschaffen werden. In so einem Fall kann der Therapeut bitten, das ganze nochmal zu sagen, manchmal mehrmals, bis es wirklich angekommen ist. Oft sagen die Teilnehmer das auch von sich aus: „*Bitte sag‘ das nochmal*“ oder „*Das ist so wichtig für mich, dass muss ich mir aufschreiben*“ oder „*Das tut unendlich gut das zu hören*“. Seit der Kindheit hofft das System dies endlich hören und erfahren zu können...

Eine weitere häufige Schutzreaktion ist, wenn ein Teilnehmer sagt, dass er dem anderen nicht glaubt was er mitteilt. Der arbeitende Teilnehmer weigert sich, das was der andere von sich sagt als Wahrheit anzuerkennen. Dies bedeutet, dass die Gedankenwolken aus dem Alptraum der Kindheit immer noch sicherer und vertrauter erlebt werden als die Realität. Das Gefängnis aus Gedanken hat mehr Bedeutung, erscheint wahrer, als konkrete Sinneseindrücke! Es ist nicht verwunderlich, denn es war die erlebte Realität der Kindheit worauf sich das ganze innere und äußere Leben aufgebaut hat. Dies aufzugeben zugunsten konkreter Erfahrungen liegt zwar auf der Hand ist aber trotzdem in der Praxis ein immenser innerer Vorgang, der zu einem Umbau der eigenen Wahrnehmung und des ganzen Lebens führt. *In einem solchen Fall kann man den Teilnehmer bitten, den anderen zu fragen ob es denn die Wahrheit ist, ob er wirklich keine bösen Absichten hat, usw.* Dies reicht meistens für eine Aktualisierung aus, da durch jedes Nachfragen mehr Nähe und Kontakt entsteht und somit *neue reale* Sinneseindrücke eintreffen, die mit der Gedankengeschichte nichts zu tun haben. Generell muss ich als Therapeut dafür sorgen, dass mehr und mehr neue Informationen übermittelt werden und auch reingelassen werden.

In seltenen Fällen weigern sich Menschen selbst dann die Realität anzuerkennen und ziehen es vor in ihrem eingebildeten Alptraum zu bleiben. Hier kann der Therapeut die Gesamtsituation des Teilnehmers beschreiben: dass er sich an der Grenze befindet, wo er die Kindheit verlassen und sich dem Leben zuwenden kann oder eben im Gefängnis bleiben. Er sollte vermitteln, dass es sich hier beim FLOATING um einen sicheren Rahmen handelt, der gut geeignet ist neue Dinge zu erforschen und zu riskieren. Der Teilnehmer ist erwachsen, es gibt kein realen Hindernisse mehr und es ist liegt alleine an ihm wie er sich entscheidet. Als letztes Mittel kann man auch den Abwehrmechanismus direkt oder indirekt bennenen, z. B.: „*Wenn du immer alles ins Lächerliche ziehst und abtust, dann geht es hier nicht voran.*“ oder „*Schau mal, da ist heute wirklich jemand der dir zuhört.*“. Und es ist ja tatsächlich ein Risiko aus Sicht der alten Strukturen. Wichtig ist auch klarzumachen, dass der Teilnehmer heute einen Erwachsenen gegenüber hat, *der zum Austausch fähig ist*, insbesondere auch über seine eigenen inneren destruktiven Vorgänge. *Das ist der Unterschied zur Situation in der Kindheit!*

Kontakt ist immer möglich

Manchmal braucht es Zeit und es macht überhaupt nichts wenn ein Teilnehmer an beliebiger Stelle sagt: „*Ok das reicht erstmal.*“ Es wirkt nach und beim nächsten Mal ist dann vielleicht ein weiterer Schritt möglich. Niemals sollten Teilnehmer zu irgend etwas gedrängt werden. Alles muss im Rahmen von erlebter Sicherheit stattfinden. Allerdings ist meine persönliche Erfahrung, dass es oft hilfreich und notwendig ist, wirklich sehr deutlich Situation und Kontext eines Teilnehmers zu beschreiben. Es mag erstmal eine Erschütterung bewirken, aber im Nachhinein kommt es dann meist zu großer Dankbarkeit. Solange wir unser Beziehungsmuster aus der Kindheit nicht durchleuchtet haben, sind wir gewissermaßen betriebsblind und es braucht jemanden, der von außen die *reale* Situation beschreibt und deutlich macht. Wir sind so davon überzeugt, dass unsere Sicht und die Wahrnehmung des Bindungskontextes, der auf Grundlage der Kindheitsumgebung entstanden

ist, die heutige Realität darstellt. Daher sind manchmal drastische Worte notwendig, um jemanden soweit „aufzuwecken", dass er *von sich aus* beginnen möchte, neue Wege zu gehen. Und diese neuen Wege enthalten die Aussicht auf ein erfülltes Leben. Wir sprechen also den Teil an, der sich Verbindung wünscht, statt der alten Struktur, die Angst davor hat. Der Teil der sich Verbundensein wünscht ist das, was in Wirklichkeit immer verbunden ist... Es ist das, was wir sind und kann höchstens überlagert, aber niemals zerstört oder beschädigt werden.

Eine Möglichkeit, um doch noch eine Annäherung und somit ein Update zu ermöglichen, ist direkt über den Körper an allen Strukturen vorbei zu wirken. Dazu frage die beiden Teilnehmer ob sie bereit wären etwas auszuprobieren: Nimm einen weichen Ball und lade beide ein, sich diesen weichen Ball abwechselnd zuzuwerfen, ohne etwas zu sagen. Einfach den weichen Ball hin- und herwerfen, einige Minuten. Dann frage wie es ihnen geht, ob sich etwas verändert hat. Es sieht wie etwas Banales aus, hat jedoch tiefgreifende Auswirkungen, die letztlich auf unserer ganzen Biologie und Neurophysiologie als Säugetiere beruhen. Durch dieses Spiel signalisieren wir über den Körper und Sinne, am Ego vorbei, dass eine gefahrlose Interaktion und somit Annäherung möglich ist. Das bedeutet beide Teilnehmer erhalten neue(!) Informationen von Sicherheit, die jedoch auf sanfte Art und Weise an der Abwehrstruktur vorbei in ihre Systeme gelangen. Spielen bedeutet Aktivierung + Sicherheit oder anders ausgedrückt Sympathikus + ventraler Vagus ;-)

Kontakt ist immer möglich

Übrigens ist auch selbst das kein Hindernis für die Arbeit, wenn *beide* Teilnehmer im Prozess z. B. massiv Hass und Projektionen gegeneinander haben. Der Grund ist, dass sich der Hass (bzw. alles andere was aktiviert wird) *nie* auf die Situation jetzt heute und den anderen Teilnehmer bezieht. Es bedeutet immer, dass es noch keinen Kontakt gibt. Wir klären dann nacheinander was jeweils als Ursachen für den Hass in die andere Person, in das andere Leben, hineinprojeziert wird und prüfen es abwechselnd nach. So erfahren beide Teilnehmer etwas über die tatsächliche (Not)Situation des anderen und die Defensivkreisläufe gehen zurück.

Eine andere Extremsituation ist, wenn jemand praktisch gar keinen Bindungskontext in seinem System hat. Das spürst du als Therapeut sofort während derjenige spricht. Er redet zwar (scheinbar) als Erwachsener aber darin ist zu spüren, dass im Erleben nie ein Gegenüber, eine andere Person vorkommt. Die implizite Botschaft die du wahrnehmen kannst ist, dass derjenige schon immer alleine war und überhaupt keinen Bezug dazu hat, ob jemand da ist oder nicht. Um zu erfassen was Abwesenheit ist, muss ja erstmal jemand dagewesen sein! Hier ist der erste große Schritt für den Teilnehmer überhaupt wahrzunehmen, dass jetzt ein anderer Mensch da ▲ ist. Wenn möglich laden wir ihn ein, wenigstens etwas nach außen zu delegieren und mitzuteilen, z. B.: *„Ich würde mir wünschen, dass du mir hilfst."* Oft ist das schon soviel für das System, dass es für das erste Mal ausreichend ist. Ich lasse das dann auch gerne an diesem Punkt in einer diffusen noch unklaren Form stehen, selbst wenn es ein Ausagieren oder eine Manipulation darstellt. Der Grund ist, dass wir da weitermachen, wo derjenige als Säugling gezwungen war auszusteigen. Der Verstand ist zwar erwachsen geworden, aber das Erleben besonders in Bezug auf andere Menschen, ist zum großen Teil noch wie in der frühen Kindheit. Wir kommunizieren also mit der Sprache auf Erwachsenenebene, die impliziten Botschaften müssen jedoch das kleine, verlorene Kind oder gar den Säugling ♥☺ erreichen…

3.3.5 Entgegengesetzte Begegnung

Wenn die beiden Teilnehmer beginnen sich durch den echten Austausch zu regulieren und es zu mehr und mehr Entspannung und Offenheit kommt, dann entsteht eine ganz natürliche Bewegung aufeinander zu, eben floating :-) An diesem Übergang muss der Therapeut sehr wachsam sein, da es

manchmal zu spontanen Bewegungen kommt, ohne dies vorher abgesprochen zu haben oder um Erlaubnis gebeten zu haben. Es sollte zunächst immer gefragt werden, z.B.:“*Ich würde dir gerne etwas näher kommen, ist das ok?*“. *„Ja gerne, aber bitte nicht näher als 2 Meter Entfernung.*“

Nochmal zur Erinnerung: Diese Bewegungen sind tief im Nervensystem mit großer Gefahr oder sogar Lebensgefahr verknüpft und so kann der Vorgang längere Zeit in Anspruch nehmen. Es erfordert großen Mut sich gegen die Gefahrensignale des Körpers der heutigen Realität zuzuwenden. Es ist beinahe so, als ob man gegen seine eigene tiefste Natur handeln muss, als ob man gegen fundamentale Gesetze des Universums verstoßen würde.

Du hast alle Freiheit

Was wir nun sehen ist, dass die Transformation beginnt, allerdings gibt es hier etwas sehr wichtiges zu beachten. Wenn das Abwehrsystem in den Hintergrund tritt beginnt zwar die Annäherung, *allerdings auf die alte Weise!* Das ist kein Problem, aber wir können hier durch eine kleine Intervention eine noch viel tiefgreifendere Wandlung bewirken. Was meine ich damit? Die Bewegung aufeinander zu erfolgt an dieser Stelle immer so, dass das alte Muster abläuft und zwar *hinsichtlich dessen, wer auf den anderen zugeht und wer wartet, dass der andere näher kommt.*

Daher unterbricht der Therapeut die Bewegungen an dieser Stelle und lädt ein, es einmal auf eine neue Art zu probieren. Das neue ist, dass derjenige der immer auf andere zugeht diesmal nichts tut und der andere der immer passiv ist stattdessen aktiv wird und sich annähert. Dabei ist von den Teilnehmern immer zu hören, dass sie das großartig finden! Im ersten Fall erfährt der Teilnehmer, dass er endlich nichts mehr tun muss um Nähe und Kontakt zu erfahren. Im zweiten Fall erfährt der andere, dass er endlich die Kontrolle und Selbstwirksamkeit in Bezug auf Nähe und Distanz hat. Dies wiederum hängt mit den Erfahrungen in der Kindheit zusammen. Wir drehen das Erleben um und so erfahren beide etwas völlig neues! Neu in dem Sinne was bei Beziehung und Kontakt möglich ist. Dazu muss der Therapeut natürlich sehen, wer welches alte Muster in seinem System hat. Wenn dir das nicht klar ist, dann kannst du einfach die Bewegungen die von alleine entstehen unterbrechen und einladen mal das Gegenteil wie beschrieben auszuprobieren. In fast allen Fällen wirst du richtig liegen und du kannst immer abfragen wie es für beide ist.

Ein subtiles Hindernis an dieser Stelle ist noch zu beachten. Es kann nämlich sein, dass jemand die „Flucht nach vorne“ antritt und beginnt auf den anderen zuzugehen, um die Kommunikation von Gefühlen, die jetzt das sind, zu vermeiden. Es ist dann kein natürliches aufeinanderzufließen, *nachdem alles Festgehaltene kommuniziert wurde*, sondern ein Ausagieren um innere Bewegungen ausblenden zu können. Als Begleiter wirst du das mit der Zeit sofort fühlen können, wenn es sich um eine solche Aktivität handelt. Es ist meist ein subtiler Grad an Hektik dabei zu spüren, während eine echte Annäherung eine Aura von Leichtigkeit oder sogar etwas Heiligem hat.

Im Idealfall sollte der Therapeut viele Ebenen gleichzeitig im Blick haben. All das geschieht mit Zunahme der Erfahrung von ganz alleine, bzw. es ist unser natürliches Sein, alles gleichzeitig wahrzunehmen:

* Das Abwehrsystem und die Beziehungsmuster beider Teilnehmer
* Die Neurophysiologie über Körpersignale und Gesichtsmimik
* Den Gesamtkontext, wo die Reise hinführt (Verbindung)
* Die Aufmerksamkeit und der Zustand der restlichen Teilnehmer im Kreis
* Eigene innere Bewegungen
* Das eigene Körperbewusstsein, Erdung

* Bewusstsein für den gesamten physischen Raum
* Anbindung an erweiterte Bewusstseinsräume „nach oben“ und „nach unten“
* Subtile Informationen von den Teilnehmern, die nicht über die physischen Sinne eintreffen
* Gleichzeitig sollte er aber die Gedanken an sich und seine Arbeit (Ego) nicht anrühren

FLOATING ist für Therapeuten sehr einfach und gleichzeitig hoch komplex. Entsprechend ist die Fortbildung extrem vielschichtig und aufwendig. In jedem Fall muss der Therapeut gelernt haben im Kontakt zu sterben, er darf (als Ego) während der Arbeit nicht vorhanden sein und muss eine ununterbrochene, identifikationsfreie Achtsamkeit über mehrere Stunden aufrechterhalten können und das bei intensiven inneren und äußeren Vorgängen!

Wichtig ist auch immer im Hinterkopf zu behalten, dass Gruppen in der Regel sehr heterogen sind: Es gibt Teilnehmer denen es gut geht, die einfach nur mal etwas neues erleben wollen, bis hinzu schwer traumatisierten Menschen, die sich kaum noch selber bemerkbar machen können. Es gibt Menschen, die schon einen langen Weg an Therapie und Bewusstseinsarbeit hinter sich haben und andere, die erst am Anfang stehen und eher reflexhaft reagieren. Für eine maximale Transformation muss man mit jedem Teilnehmer gemäß seiner individuellen Muster differenziert umgehen: Ein Mensch mit Konfliktinszenierung braucht etwas völlig anderes als jemand mit Opferspiel. Gleichzeitig ist es aber so, dass wir nicht so viel „machen“ brauchen, sondern lediglich helfen, den natürlichen Fluss des Lebens wieder frei fließen zu lassen :-) Dabei ist es auch hilfreich, einverstanden zu sein, wenn alles völlig und total scheitert, jemand in eine Klinik muss, inklusive Abbruch der ganzen Veranstaltung. Das macht dich als Therapeut frei von jeglichem Erfolgsdruck. In weiteren Verlauf des Buches schauen wir uns die Aufgaben des Therapeuten noch im Detail an.

3.3.6 Singen, Tanzen und Meditation

Während der ganzen Reise aufeinander zu beginnt sich das Kernleiden unseres Lebens aufzulösen. Verbundensein und Leiden gleichzeitig ist nicht möglich. Tiefer, ehrlicher Kontakt und Beziehung *ist* die Heilung, die wir suchen. Nachdem wir den Abgrund der Trennung überquert haben, fühlen wir uns als Helden, als Sieger. Und das sind wir auch, denn wir haben uns selbst über unsere tiefsten Überzeugungen erhoben und gewagt der Realität = Menschen heute zu begegnen! Es ist eine fast übermenschliche Leistung. Danach folgt nur noch Party: Gemeinsam im Gruppenfeld schweben... Singen und Tanzen sind die transformierten Ausdrucksformen von Schreien und Kämpfen. Neurophysiologisch bedeutet dies eine Aktivierung, jedoch in Kombination mit einer Neurozeption von Sicherheit: Sympathikus + Ventraler Vagus.

Das was sich nach der „Party“ dann immer weiter entfaltet ist innere Stille und Meditation. Alles kommt zur Ruhe, egal wie unser Alltag aussieht. Genauer gesagt, wir erfahren uns selbst als diese Stille, wir sind das! Die Natur des Geistes ist friedlich, still, grenzenlos, strahlend leer, offen, ewig und trotzdem sehr sehr lebendig :-) Meditation entfaltet sich von alleine, sowohl durch Achtsamkeit im Alltag, als auch im tatsächlichen Sitzen auf dem Meditationskissen. Es gibt keinen Unterschied mehr. Am Ende fällt auch das noch weg, keine Meditation, keine Achtsamkeitspraxis, kein ich, keine Beziehung, nichts bleibt übrig. Dieses Nichts ist alles was wir je gesucht haben. Allerdings kommen wir darin als Individuum nicht mehr vor. (Bitte nicht darüber nachdenken, nur spüren...).

3.3.7 Transfer in den Alltag

Häufig wird mitten im Prozess gefragt: „*Hier mag es ja gehen, aber wie soll ich das draußen und im Alltag machen?*“. Das Kriterium ist immer ob mein Gegenüber sicher ist, sprich ob ich mich mit ihm oder ihr wohl und geborgen fühle. Dies ist in der Regel bei nahestehenden Menschen der Fall.

So jemand ist der Partner um Neues auszuprobieren und Heilsames zu üben: Das ehrliche Mitteilen. Auf der anderen Seite, z. B. auf der Straße bei Begegnungen mit Ungekannten und bei Beziehungen mit Abhängigkeits- und Machtgefällen geht es stattdessen um den eigenen Schutz! Hier besteht kein Interesse die Beziehung zu vertiefen. In solch unsicheren Szenarien sollten zumindest am Anfang keine als „gefährlich" empfundenen Öffnungen ausprobiert werden, wie z. b. mehr von meinem Inneren zu kommunizieren. Es geht stattdessen um maximale Sicherheit und radikaler Abgrenzung. Das kann z. B. bedeuten darauf zu bestehen einen Vertrag zu ändern (Arbeitgeber, Vermieter) oder bis hin zu totalem Schreien, Treten und Polizei rufen bei körperlichem Angriff in der Öffentlichkeit.

Bei mehr Nähe heute, in Gegenwart eines sicheren Menschen, reagiert der Körper trotzdem mit einem Gefahrensignal, obwohl es außen sicher ist. Es handelt sich also um eine „Falschmeldung". Im zweiten Fall handelt es sich um eine *reale Gefahr* im Außen, die eine tatsächliche Abwehr-reaktion erfordert um mich selbst zu schützen!

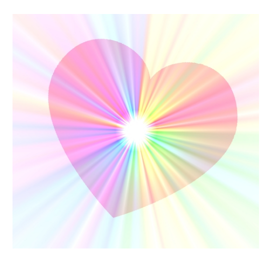
Oft wird auch der Umgang mit den Eltern angesprochen. Hier ist kurz und knapp anzumerken, dass es da nicht weitergeht. Die Eltern haben durch ihr Verhalten und ihre eigenen Traumata maßgeblich dazu beigetragen, dass es großes Leiden im Leben gibt. Immer wieder in diesen Sumpf zurückzukehren, in der Hoffnung dass darin eine Heilung zu finden ist, dass die fehlende Liebe doch noch gegeben wird, dass mich meine Eltern endlich verstehen, usw. ist ein hoffnungsloses Unterfangen. Ja mehr noch, es aktiviert und zementiert die ältesten, tiefsten Strukturen im Nervensystem alleine durch den Klang, wenn die Eltern deinen Namen sagen. Das ist absolut nicht hilfreich, es sollen ja neue Strukturen im Nervensystem etabliert werden, die genau das Gegenteil der alten darstellen. Also Finger weg von den Eltern! Genauso umgekehrt gilt für Eltern, deren Kinder bereits erwachsen sind und die immer noch etwas gutmachen wollen oder helfen wollen: Finger weg von den Kindern! Transformation geschieht in engen Beziehungen auf gleicher Ebene, ohne Macht- und Abhängigkeitsgefälle. Eine transgenerationale Kommunikation ist mit den meisten älteren Menschen heutzutage schlicht nicht möglich. Es gibt natürlich auch einige seltene Ausnahmen, wo die Eltern mitheilen, wo sie sich selbst auch hingeben und durch den vertieften Kontakt mit ihren Kindern eine Transformation erfahren. Leider kenne ich aus erster Hand tatsächlich nur einen einzigen Fall wo das so geschehen ist, was aber natürlich ein wunderschöner Vorgang ist.

Heute brauchst du niemanden mehr um zu überleben

3.3.8 Zusammenfassung

An diesem Punkt möchte ich gerne den FLOATING-Prozess in der Gesamtübersicht zeigen:

* Abgrenzung üben
* Wut und Hass ausdrücken
* Bedürfnissen und Sehnsüchten Raum geben
* Tabu und Konflikt aussprechen
* Gefühle und Körperempfindungen kommunizieren
* Projektion und Motivation mitteilen
* Prüfen durch Nachfragen
* Hindernisse bei der Annäherung überwinden
* Entgegengesetzte Begegnung ermöglichen



4 Erfahrungsberichte von Teilnehmern

Sabine: *„Floating ist ein sehr geeignetes Verfahren, bei dem aufgezeigt wird, mit welchen Beziehungsmustern und Glaubenssätzen wir durch das Leben gehen. Diese in uns aktiven Muster führen zu Missverständnissen und Leid in unseren Beziehungen. Mit viel Klarheit und Einfühlungsvermögen bringt Gopal die Beteiligten dazu, die Überzeugungen zu hinterfragen. Es ist sehr berührend zu sehen, wenn durch den Austausch erkannt wird, dass die Realität oftmals ganz anders aussieht. Ein sehr einfaches und wirksames Verfahren zur Heilung von Beziehungen.“*

Wenke: *„Floating als Zuschauer: Meine ersten Floating-Erfahrungen habe ich als Zuschauer gemacht. Ich empfand die Prozesse auch in dieser Rolle als sehr intensiv. Das Zuschauen hat mich sehr berührt und ich hatte großen Respekt vor den aktiven Teilnehmern. Es gehört eine Menge Mut und Ehrlichkeit dazu, sich diesem Prozess zu stellen. Die Erfahrungen im Floating sind sehr tiefgreifend und meilenweit davon entfernt, was man im Alltag normalerweise so erlebt.*

Besonders wertvoll war das Zuschauen, wenn ich die aktuelle Projektion aus eigener Erfahrung kannte. Die aktiven Personen waren dann eine Art Stellvertreter für das eigene Erleben. In dem Moment als sich der Konflikt aufgelöst hat, entspannte sich auch etwas bei mir, meist in Form eines tiefen Seufzers. Oft hatte ich auch Tränen in den Augen. Das passierte meist am Ende eines Prozesses, wenn sich die Teilnehmer sehr nahekamen und sich umarmten. Ich spürte Freude und gleichzeitig meine eigene Sehnsucht nach echter Nähe.

In der Rolle als Zuschauer bemerkte ich noch einen weiteren Effekt: Floating macht mich toleranter gegenüber anderen Menschen. Wenn die Ängste und Befürchtungen der jeweiligen Person durch Mitteilen der inneren Zustände transparent werden, dann wird auch deren Verhalten für Außenstehende nachvollziehbarer. Im Grunde will jeder die schmerzlichen Gefühle aus der Kindheit nicht wieder spüren und hat seine eigene Überlebensstrategie entwickelt. Das live zu sehen ist nochmal anders, als nur das reine Wissen darüber. Durch das Miterleben der Gefühlszustände entwickelte sich ein tiefes Verständnis für die andere Person. Vorurteile, die ich vorher evtl. gegenüber dieser Person hatte, lösten sich in Luft auf.

Das Floating hat mich aber auch dazu gebracht, bei mir selbst zu schauen. Meine persönlichen Konflikte äußern sich meist in Form von Abneigung oder gar Hass gegenüber einer Person. Ich habe erkannt das dies am Ende nur ein Ausdruck von übermächtiger Angst ist. Ich habe den Mut verloren mich zu öffnen. Durch die Verletzungen in der Kindheit ist die Angst so groß geworden, dass es den Hass als Schutzmauer braucht. Damit bringe ich mich selbst nie wieder in Versuchung, mich der Verletzungsgefahr auszuliefern. Floating ist das Gegenprogramm dazu, das einzige was es braucht, ist eine Portion Mut.

Wir haben alle im Prinzip das gleiche Problem, wir suchen Verbindung und wissen nicht mehr wie das geht. Statt die Bedürfnisse und Ängste unserer inneren Kinder im direkten Kontakt zu kommunizieren, leben wir unsere Abwehrmechanismen und glauben den Geschichten, die uns unser Verstand erzählt. Floating bringt Menschen wieder in echte Verbindung. Am Ende einer Floating-Gruppe ist das auch deutlich zu spüren. Es beruhigt sich etwas, friedliche und entspannte Gesichter, kein Grund mehr für Kampf, Flucht oder Erstarrung, einfach nur da sein. Das war total schön mitzuerleben. Danke, Gopal!“

Christina: *„Ich möchte dir von ganzem Herzen danken für die tiefen Prozesse, die durch deine gesamte Arbeit bei mir angestoßen worden sind. In einem deiner Videos über das FLOATING hast du es so schön formuliert, dass in wenigen Minuten die ganze Kindheit aufgelöst werden kann. So fühlt es sich für mich auch an, dass sich der ganze Krampf meines Lebens aufgelöst hat. Danke für alles!!!!"*

Marie: *„Mein Anliegen für das Floating war in diesem Fall der Wunsch zu erspüren, wieviel Nähe und Distanz mit einem Mann mir guttut. Eigentlich möchte ich gerne "viel" Nähe, gleichzeitig ist auch Angst vor Überforderung da. Mir wurde gleich zu Beginn der Übung klar, dass ich den Wunsch habe, dass man (Mann) auf m i c h zugeht und nicht, dass ich "mich immer abrackern muss" (wie früher als Kind). Dabei zeigte sich ein unterschwelliges Weinen. Von "der anderen Seite" kam die Äußerung, dass er Angst habe, sich mit seiner Bedürftigkeit zu zeigen, dass ich ihn deswegen ablehnen könnte. Darauf konnte ich nur erwidern, dass mich das sehr berührt und ich es schön finde, wenn jemand sich ehrlich zeigen mag. Dann kam die Befürchtung, dass ich ihn zu sehr vereinnahmen würde und er keine Eigenständigkeit mehr hätte. Das konnte ich verstehen. Er meinte dann, er möchte weggehen und zurückkommen, er bräuchte diesen Freiraum. Ich spürte eine leichte Beunruhigung und konnte auch mitteilen, dass mich das ein wenig beunruhigt. Und als die Aussage kam, er würde dann ja wiederkommen, war ich vollends beruhigt. Manchmal ist es auch nur ein bestimmter Tonfall in einer männlichen Stimme, der beruhigend auf mein Nervensystem wirkt. Erstaunlich. Daraufhin ging er langsam ein paar Schritte auf mich zu, hielt intensiven Blickkontakt und mehr brauchte es dann nicht, um mir das Gefühl von Nähe und Verbundensein zu geben."*

Barbara: *„Ich war als Zuschauer bei einigen Floating-Prozessen dabei und bin dankbar, dass ich endlich live erleben durfte, was es heißt, "etwas auf andere zu projizieren". Ich habe das viele Male gelesen, gehört, in Fachbüchern wird es manchmal auch erläutert und eigentlich habe ich geglaubt, ich wüsste, was das bedeutet. Aber in den Floating-Prozessen, die ich bei einigen Teilnehmern eines 7-tägigen Retreats miterlebt habe, wurde mir das ganze Ausmaß meiner eigenen Projektionen, die ich fast ständig in meinem Alltag unbewusst lebe, deutlich gemacht …*
Der Floating-Prozess ist meines Erachtens eine sanfte Methode (obwohl es sehr viel Mut braucht, sich seinen "Dämonen" zu stellen und sich damit zu zeigen) zu erkennen, bzw. zu erleben, wie diese Projektionen sich in kürzester Zeit auflösen können, in dem wir ALLES offen und ehrlich kommunizieren - ohne Geschichte - nur auf der Ebene von Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen, die ich bei MIR in Bezug auf eine andere Person wahrnehme. Wichtig erlebte ich, dass ein wirklich erfahrener Therapeut vollkommen präsent dabei war und den gesamten Prozess liebevoll moderiert hat. DANKE Gopal 💕!"

5 Aufgaben des Therapeuten

Auch wenn ich in den vorherigen Kapiteln schon wichtige Aspekte aus Sicht des Therapeuten beschrieben habe, möchte ich in den folgenden Kapiteln nochmal ganz detailliert darauf eingehen. Ich bin für absolute Transparenz was Psychotherapie und Traumatherapie angeht. Alles was ein Therapeut tut oder weiß, sollte auch auf Seiten der Teilnehmer bekannt und zumindest prinzipiell verstanden sein. Das heist allerdings nicht, dass *im Prozess*, *in einer Veranstaltung* alles konkret transparent gemacht wird! Im Gegenteil ist es so, dass für den Anteil im Teilnehmer, der die Veranstaltung gebucht hat und der auf Hilfe und Heilung hofft, die Aktivitäten des Therapeuten zum großen Teil *nicht nachvollziehbar* sind! Das ist deswegen so, da der Therapeut nicht nur mit dem bewussten Raum der Teilnehmer arbeitet, sondern darüber hinaus mit unbewussten Strukturen kommuniziert. Er muss dafür sorgen, dass auf schonende Art und Weise ein Update des Nervensystems möglich ist. Dabei handelt es sich immer um einen Balanceakt zwischen „es passiert nichts“ und „der Teilnehmer agiert unkontrolliert aus, bricht die Veranstaltung ab oder erstarrt“. Nach der Transformation kommt dann ein tiefes Verständnis für das Verhalten des Therapeuten.

Das heist natürlich nicht, dass ein Therapeut keine Fehler machen kann. Jeder Therapeut macht Fehler, auch ich. Solange es danach aber wieder zu einem Dialog und somit zu einer Klärung und Wiederannäherung kommt, wachsen beide daran! Fehler wären z.B.:

* Auf das alte Abwehrsystem hereinzufallen und es zu bedienen
* Geschichten, die nicht aus verlorenen Anteilen gespeist werden, ernst zu nehmen
* Extreme Zustände des Autonomen Nervensystems nicht zu erkennen und entsprechend zu handeln
* Notzustände zu verspiritualisieren: „Das ist nur eine Geschichte“ oder „Es gibt kein Ich“.
...

Die wesentliche Aufgabe als Therapeut ist außerdm sich als sanften Spiegel zur Verfügung zu stellen. Das bedeutet FLOATING ist keine Methode die schematisch durchgeführt wird, wie eine Bedienungsanleitung. Stattdessen reagiert der Therapeut *individuell* auf die jeweilige Struktur und vor allem den aktuellen Zustand des Teilnehmers. Dies geschieht innerhalb des sicheren Rahmens, der durch FLOATING vorgegeben wird. Ich werde manchmal von Teilnehmern gefragt: „Peter *hatte doch das gleiche Problem wie Liesa. Warum hast du da völlig anders reagiert und gearbeitet?*“. Die Anwort lautet: Das Problem im Außen mag das gleiche gewesen sein, aber die innere Struktur und die tieferliegende Ursache kann genau entgegengesetzt sein. Der Therapeut arbeitet immer nur mit den Ursachen verborgen im Inneren, nie mit sichtbaren Problemen und Symptomen im Außen.

Eine Veranstaltung dieser Art insbesondere über mehrere Tage verläuft aus Sicht des Teilnehmers meist als Folge von „Rupture and Repair“. Vorstellungen und Erwartungen werden enttäuscht, es kommt danach zu einer Wiederannäherung, Aktualisierung der Beziehung und „Neuverhandlung“. Im Verlauf dieser Pendelbewegungen erfährt der Teilnehmer, sofern er trotz Abreisewunsch weitermacht, eine tiefgreifende Transformation. Wichtig ist diese zu erwartenden inneren Bewegungen zum passenden Zeitpunkt anzusprechen, z.B. am 3. Tag:

„Wer möchte abreisen?“
„Gibt es jemanden der mich hasst?“
„Gibt es jemanden der keinen Anschluss an die Gruppe gefunden hat, sich einsam fühlt und es nicht mehr schafft sich bemerkbar zu machen?“.

!!! Lerne als Therapeut Konflikte als Fluss des Lebens zu geniesen und den Humor nicht zu vergessen. Die goldene Regel lautet: NIEMALS JEMANDEN INNERLICH VERLASSEN, selbst wenn bei dir Hass entsteht oder du jemanden von einer Veranstaltung ausschließen musst !!!

5.1 Unterstützung beim Formulieren

Beginnen wir mit der wichtigsten Aufgabe für den Therapeuten am Anfang des Hauptteils von FLOATING: Zwei Menschen stehen sich innerhalb des Kreises gegenüber. Der arbeitende Teilnehmer ringt vielleicht mit dem Aussprechen und Formulieren seiner inneren Bewegungen. Wir helfen dem Teilnehmer zu einer klaren Sicht und zu einer präzisen Formulierung seines Innenlebens. Dazu müssen wir auf unsere Erfahrungen zurückgreifen und auf das Wissen worum es im Kern letztlich immer geht. Wichtig ist, dem Teilnehmer zu vermitteln, dass er nichts leisten oder etwas richtig machen muss, sondern im Gegenteil, dass es etwas Spielerisches hat und wir gemeinsam am Forschen und Entdecken sind: Wir können z.B. durch gezieltes nachfragen mehr Details in Erfahrung bringen. Wir können auch durch verschiedene Vorgaben, was es sein könnte, dem Teilnehmer helfen es einzusortieren.

Im Idealfall kann der Teilnehmer an diesem Punkt in wenigen Sätzen exakt ausformulieren, worin sein Konflikt besteht. Oder er kann zumindest sagen, dass er es nicht ganz ausformulieren kann. Wir brauchen an dieser Stelle konkrete, präzise ganze Sätze. Dadurch werden die diffusen inneren Vorgänge aus der Kindheit für den erwachsenen Teil des Nervensystems handhabbarer.

Es gibt allerdings Menschen, die fast überhaupt keine Verbindung mehr zwischen ihren Körperempfindungen, Gefühlen und der Fähigkeit Dinge abstrakt auszuformulieren haben. Das kann manchmal so wirken, als wären sie blockiert und würden nichts fühlen, jedoch kann es auch sein, dass sie viel innere Bewegung haben, jedoch nicht in der Lage sind es zu beschreiben. Wir brauchen für die Ganzwerdung, dass alle Ebenen verbunden und kohärent sind. Daher kannst du als Therapeut in einem solchen Fall auch einmal die physische Position des Teilnehmers einnehmen (genau wie beim klassischen Familienstellen) und wahrnehmen wie es sich dort anfühlt und entsprechend eine Formulierung anbieten. Das stellt aber immer nur die letzte Option dar, der Teilnehmer soll lieber genug Zeit und Raum bekommen, um *selber* zu seiner Formulierung zu gelangen!

5.1.1 Nichtpersonale Themen

Manchmal hören wir als Therapeuten auch, dass ein Thema garnichts mit anderen Menschen zu tun hätte. Das worum es geht wäre kein Beziehungsproblem: z.B. Platzangst, Substanzabhängigkeiten, Depression, etc. Dies ist jedoch ein Irrtum, denn *jedes* Problem ist immer ein Beziehungs-/Kommunikationsproblem, so jedenfalls meine Sicht und meine Erfahrung. Es ist ganz leicht zu helfen aus dem abstrakten Thema zurück zu dem Menschen zu finden, mit dem es in Verbindung steht: Erkläre dem Teilnehmer zunächst, dass ein solches Problem immer eine symbolische Verschiebung des eigentlichen Konfliktes ist, bei dem es um eine ungeklärte Beziehungskonstellation geht. Dann lade ihn ein herauszufinden oder direkt zu sagen wer mit dem Thema in Verbindung steht oder wer es verursacht hat: „*Wenn du mal spürst, welchem Menschen würdest du dein Problem zuordnen, auf welchen bezieht sich das?*“. Du wirst erleben, dass es in der Regel sofort eine Antwort gibt, wie „*mein Vater*“ oder „*meine Mutter*“. Dann lasse ihn wie zuvor beschrieben den Konflikt ausformulieren. Du brauchst dich als Therapeut für den Rest der Veranstaltung nicht mehr um die abstrakte Ausgangsbeschreibung kümmern, denn darum geht es nicht und ging es nie. Symptome, Erlebnisse usw. sind bei FLOATING irrelevant und werden weder beachtet noch für die Transformation gebraucht.

Lenke die Aufmerksamkeit der Teilnehmer immer wieder vom Symptom weg hin zur aktuellen Kontaktsituation, denn nur dort findet sich die Lösung. Diese hat nie etwas mit dem Verschwinden von Symptomen zu tun, sondern nur mit der Herstellung von Verbindung.

5.1.2 Stellvertreter identifizieren

In eine knifflige Situation kann die Arbeit geraten, wenn sich jemand meldet, der einen Konflikt stellvertretend für einen anderen auslebt und diesen lösen möchte. Typischerweise kann das auftreten wenn beide Lebenspartner, kleine Gruppen oder sonstige sich sehr nahestehende Menschen gleichzeitig am FLOATING-Prozess teilnehmen. Beispiel:

* Ehefrau hat einen Konflikt mit dem Vermieter, dieser streitet sich aber mit ihrem Ehemann. Der Ehemann versucht nun im FLOATING „seinen“ Konflikt zu lösen. Wenn sich in solchen Fällen jemand meldet, um sein Thema zu bearbeiten, stellt sich nach kurzer Zeit heraus, dass irgendetwas nicht stimmt. Was ja beim FLOATING bearbeitet werden soll ist immer der ursprüngliche Konflikt der in früher Kindheit entstanden ist. Das heist wenn ein Stellvertreter beginnt zu arbeiten zeigt sich, dass der tiefe Konflikt, der nach der Beschreibung ja im Außen zu existieren scheint, im Prozess garnicht entsteht. Und je länger der Prozess dauert, desto mehr ist zu sehen, dass das beschriebene Problem (Konflikt mit dem Gegenüber) sich im inneren der Teilnehmer nicht zeigt.

Wie lässt sich so eine Situation identifizieren? Am direktesten durch Einnahme der Position des Projektionspartners. Als Therapeut kannst du dann sofort fühlen ob es überhaupt einen Konflikt gibt. Es kann also sein, dass gar keine Aggression usw. zu spüren ist. Eine andere Möglichkeit wäre im Vorfeld, bevor überhaupt die Arbeit beginnt, den Teilnehmer zu fragen ob es denn für ihn wirklich qualvoll ist was da geschieht und vor allem ob es ein *seit der Kindheit für ihn ungelöstes Problem ist*. Das Leiden durch Bindungs-/Entwicklungstrauma ist nie neu, es ist seit der Kindheit ungelöst und es verursacht ein tiefes quälendes Leiden, welches scheinbar unlösbar ist und sich ständig manifestiert. Wenn du als Therapeut feststellst, dass der Teilnehmer eher ein äußeres Problem beschreibt aber die innere Situation nicht einem Entwicklungstrauma entspricht, handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um einen Stellvertreter und nicht um den, der den Konflikt hat. Aber selbst wenn du die Situation nicht gleich einschätzen kannst, in jedem Fall wird es sich zeigen, denn die Arbeit führt dann nirgendwo hin. Es wird immer verwirrender und es kommt zu keiner Lösung, weil das Problem garnicht existiert.

An dieser Stelle auch einmal der Hinweis, dass man generell in solchen Situationen auch als Therapeut die Gruppe ruhig fragen kann und sollte: „*Versteht ihr was hier los ist?*“, „*Hat jemand eine Idee was das Problem ist?*“ Und wenn du als Gruppenleiter nicht weiter weißt, gilt das selbe wie überall: Ehrliches Mitteilen! „*Also, ich verstehe das hier im Moment auch nicht.*“, „*Ganz ehrlich, ich weiß im Moment selber nicht was das Problem ist, möglicherweise fehlt uns eine Information.*“, „*Hast du auch das Gefühl, dass hier irgendetwas merkwürdig ist, dass hier irgendetwas nicht stimmt?*“, „*Habt ihr eine Idee, was hier lost ist?*“.

5.2 Beziehungsmuster und Abwehrmechanismen erkennen

Alles ist holografisch: In jedem Detail ist das Ganze zu erkennen. So auch in der Arbeit mit Menschen. Wer länger auf diesem Weg ist, stellt früher oder später zweifelsfrei fest, dass das gesamte Leben eines Menschen in jeder Handlung, in jedem Körperteil, in jedem sprachlichen Ausdruck, der Körperhaltung, seiner Arbeit und vor allem seiner Beziehungen enthalten ist. Insofern wird dir als Therapeut jederzeit ALLES gezeigt. Die Frage ist nur ob du es sehen kannst...



In erster Linie geht es darum auf die Neurophysiologie zu achten, in welchem Zustand aus Sicht der Polyvagal-Theorie befindet sich das autonome Nervensystem eines Teilnehmers: sicher, aktiviert, erstarrt oder kollabiert. Solange das System nicht im Zustand von Sicherheit ist, muss der Therapeut aktiv werden und entsprechende Maßnahmen zur Regulation ergreifen. Erst wenn alles stabil ist beginnt die Prozessarbeit und die Aktualisierung von Beziehungsmustern. Vorher ist das Nervensystem zu einer Veränderung weder bereit noch in der Lage.

Deine Arbeit als Therapeut kann nur erfolgreich sein, wenn du außerdem erkennen kannst, welche Bindungsmuster und Strukturen in den Teilnehmern aktiv sind. Und das geht wiederum nur, wenn du durch deine eigene Hölle vollständig hindurchgegangen bist. Daher lege ich in der Fortbildung sehr viel Wert darauf, dass zukünftige Therapeuten weitgehend „gestorben“ sein müssen. Sterben/Leben kann man nicht durch lesen oder studieren, sondern nur im direkten Kontakt und indem man sein Innenleben vollständig kommuniziert und dadurch sein eigenes Abwehrsystem überwindet. Aus dieser Freiheit heraus findet die FLOATING-Arbeit statt. Solange dies noch nicht passiert ist bist du deinen Gegenübertragungen ausgeliefert und die Arbeit kann nicht die Sicherheit und Tiefe haben, die es braucht. Man kann es auch anders formulieren: Sterben bedeutet Leben in Freiheit ohne „mich“, und das kann auch mit wenig Widerständen, ganz sanft geschehen. Meine erste Lehrerin drückte es in Englisch einmal so aus: „*Die and Fly :-)*“.

Der zweite Aspekt sind also die Beziehungsmuster und Abwehrmechanismen. Dabei geht es erstmal ganz einfach darum, ob jemand die Autonomievariante oder die Verschmelzungsvariante gewählt hat. Das heist, entweder er lebt eher als isolierte Insel und braucht niemanden *oder* sucht ständig ein Gegenüber und verleugnet sich selbst. Eine weitere grundlegende Unterscheidung ist, ob jemand mehr in den Erinnerungen an die Vergangenheit zu Hause ist oder im Planen für die Zukunft oder in der mental-spirituellen Idee immer hier/jetzt sein zu müssen. Alle drei Varianten sind Strategien, um die jetzigen Gefühle auszublenden.

Darüber hinaus ist es wichtig anzuschauen, was jemand *tut*, um etwas nicht fühlen zu müssen und was es genau ist was er nicht fühlen möchte. In jedem Fall sehen wir wenn wir mit einem Menschen in Kontakt sind sowohl seine Kindheit als auch den erwachsenen „Überbau“ darüber. Beides ist in Körperhaltung, Bewegung, Sprache, Mimik und Verhalten gleichzeitig direkt zu sehen, *wir sehen das ganze Leben eines Menschen*: Was er erlitten hat und welche Strukturen er in sich geschaffen hat, um ohne eine echte Lösungsmöglichkeit stabil zu bleiben.

5.3 Teilnehmer im Toleranzfenster halten

Nun kommen wir zu einem der wichtigsten Themen im ganzen Buch: Die externe Regulation und das Halten des Teilnehmers im Toleranzfenster. *Es geht hierbei sozusagen um die vertikale Achse, die Beziehung des Teilnehmers zu sich selbst, seinen Körperzustand. Es geht nicht um den Beziehungskontext und nicht um sein Verhalten in Bezug auf andere Menschen*.

Ohne die Fähigkeit Menschen zu regulieren und auch bei extremen Zuständen zurück ins Toleranzfenster zu holen, sollte diese Arbeit nicht gemacht werden. Du gefährdest sonst dich und deine Teilnehmer. Die Fähigkeit zur Regulation stellt die Basis dar, von wo aus die Arbeit stattfindet. Dazu brauchst du tiefgehendes Wissen über die neurophysiologischen Vorgänge bei Trauma und Gefahr. Insbesondere musst du die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges intensiv studiert haben, siehe auch Literaturempfehlungen im Anhang. Ansonsten kannst du die körperliche Situation eines Menschen und seine davon abhängende Kommunikations- und Aktualisierungs-

fähigkeit nicht einschätzen. Das ist übrigens auch ein Grund warum viele konventionelle Psychotherapien scheitern: Es wird versucht neue Strukturen zu etablieren, ohne die neurophysiologische Realität des Klienten zu berücksichtigen bzw. überhaupt erst zu erkennen.

Einige Beispiele die *garantiert* vorkommen werden:

* Überflutung: Teilnehmer wird von alten unverarbeiteten Gefühlen überschwemmt und verliert die Orientung wer er heute ist und wo er sich gerade befindet. Er erlebt hochgradige Instabilität, Ängste oder sogar Panik. Der bewusste handlungsfähige Erwachsene ist weitgehend „offline“.
  => Den Teilnehmer an die Hand nehmen, das Setting sofort (aber langsam!) verlassen und sanft auf ihn einreden. Abstrakte Dinge fragen: aus welcher Stadt er kommt, ob er mit Auto oder Bahn angereist ist, was er nach der Veranstaltung vorhat, usw. Etwas essen und drinken lassen, um den ventralen Vagus zu aktivieren.

* Erstarrung/Dissoziation: Teilnehmer sitzt apathisch da und sieht leblos aus. Hier ist die Gefahr, dass dies garnicht bemerkt wird.
  => Den Teilnehmer zurück in den Körper bringen, mit Körperübungen, Körperkontakt und Dialog wie im ersten Beispiel.

* Teilnehmer ist nicht mehr in der Lage sich bemerkbar zu machen, weil er den Vorgang in einer Gruppe sichtbar zu werden garnicht in seinem Nervensystem als Erfahrung und Möglichkeit hat.
  => Auf ihn zugehen und fragen wie es ihm geht und vor allem was er braucht, die Situation schildern lassen. Vermitteln dass das völlig in Ordnung, dass er nicht verloren ist, dass er nichts ändern muss und trotzdem gesehen und wahrgenommen wird.

* Flashback: Reflexartige, extreme Körperreaktion, völliger Kontrollverlust. Der stabile Erwachsene ist komplett offline.
  => Vorgehen wie bei Überflutung nur mit maximaler Intensität, manchmal muss man jemanden auch anschreien!

* Wutanfall, Angriff, Konfliktinszenierung: Ausagieren am Gruppenleiter.
  => Hier müssen klare Grenzen gezogen werden, sonst nimmt dir der Teilnehmer die Veranstaltung auseinander, indem er sich zum inoffiziellen Anführer macht und dir sagt was du zu tun hast. (Der Gegenpol hierzu ist „blindes Anbeten“, beides ist kein Mitteilen und somit keine Lösung für den Teilnehmer, sondern stellt nur *die Pole* seines Konfliktes dar.)

* Panikattacke:
  => Körper stark belasten mit joggen, rennen oder Liegestütze, gleichzeitig beruhigend auf den Teilnehmer einreden und ihn abstrakte Sachen fragen, wie bei Überflutung.

Bei den Menschen bleiben

Diese Dinge sind keine Ausnahme, sondern stellen *die Regel* da! Sei dir also im Klaren, dass du das erleben wirst. Es muss zur Routine werden, damit sicher und professionell umzugehen. Im Extremfall musst du bereit sein, auch einen Notarzt kommen zu lassen. Natürlich sollte alles getan werden, dass das nicht passiert, allerdings wissen wir vorher nicht in welchem Zustand jemand zur Veranstaltung kommt. Und es ist eine Illusion zu glauben, dass man an einem Teilnehmer gleich alles sehen kann. Ganz im Gegenteil: D*as Entscheidende* wird am Anfang eben nicht gezeigt und nicht mitgeteilt!

Im Idealfall hast du Assistenten, die bei Bedarf Teilnehmer aus dem Setting herausbegleiten und herunteregulieren, sodass du deine Arbeit nicht unterbrechen musst. Sinnvoll bei Gruppen ab ca. 20 Teilnehmer sind auch „Integrationshelfer“, die aufmerksam sind in Bezug auf Menschen, die nicht (mehr) in der Lage sind sich selbstständig in der Gruppe bemerkbar zu machen, um ihre Not, Einsamkeit mitzuteilen.

Wenn du mehr Erfahrung gesammelt hast, kannst du dazu übergehen statt Zustände über spezielle Maßnahmen oder Körperübungen „wegzuregulieren“ den Teilnehmer einzuladen stattdessen diese dem Gegenüber mitzuteilen. Das Mitteilen ist jeder isolierten Regulationsmaßnahme vorzuziehen, solange dies möglich ist. Dadurch erfährt der Teilnehmer eine Lösung im Bindungskontext. Bei Regulationsmaßnahmen wie das Setting zu verlassen oder einzeln Körperübungen zu machen ist derjenige aus dem Kontakt erstmal raus und arbeitet mit sich, was zwar funktioniert aber nicht optimal ist. Im Idealfall wird alles im Bindungskontext bearbeitet und auch darin eine (neue) Lösung gefunden.

Ja, es sind extreme Zustände und eine Herausforderung damit sicher umzugehen. Gleichzeitig ist es aber auch so, dass alle solche Zustände, die dir von außen extrem erscheinen, nie etwas neues für den Teilnehmer sind. Es sind *immer alte Zustände*, die er entweder bereits kennt, oder zumindest sein Nervensystem. Dies kannst du deinen Teilnehmern auch immer wieder vermitteln: „*Das Nervensystem produziert was das angeht nie etwas neues. Es ist immer dasselbe Spiel. Trigger, gefolgt von Dysregulation, deren konkrete Ausprägung immer die selbe ist.*“ **Δ♦**

5.4 Umgang mit schwierigen „Konfigurationen“

Im Gegensatz zum vorherigen Kapitel betrachten wir jetzt einige herausfordernde Konstellationen auf horizontaler Ebene: das Verhalten gegenüber anderen und der Gruppe als Ganzes. Es geht also nicht um Körperzustände innerhalb des Teilnehmers, sondern um destruktive Beziehungsmuster, die nach außen wirken und die dir in Gruppen regelmäßig begegnen werden. Diese müssen sicher erkannt und professionell begleitet werden. Das bedeutet insbesondere:

1. Dich zu schützen
2. Die Gruppe zu schützen
3. Dem Teilnehmer trotz allem einen Rahmen für Wandlung zu bieten
4. Im Zweifelsfall klar zu reagieren: Auschluss aus der Veranstaltung, Polizei/Notarzt rufen

5.4.1 Provokation, Konflikt, Machtkampf, Krieg

Diese Struktur wird in der Literatur an verschiedenen Stellen ähnlich beschrieben, z.B. im Enneagramm als 8er-Fixierung, bei NARM® als Vertrauens-Überlebensstruktur oder auch als psychopathische Charakterstruktur in der Bioenergetik. Teilnehmer mit dieser Beziehungsstruktur geben sich meist am Anfang einer Veranstaltung deutlich zu erkennen. Sie *wollen* gesehen und wahrgenommen werden, sie drängen sich auf. Es ist nicht möglich sie zu übersehen oder zu ignorieren. Die Muster mit denen sie in Kontakt treten sind: Grenzüberschreitung, Bloßstellung, Provokation, Konfliktinszenierung, Machtkampf bis hin zum offenen Krieg. Einige konkrete Beispiele wie so etwas in der Praxis aussehen (und beginnen) kann:

* Teilnehmer legt private Gegenstände so, dass sie sich zu nah und aufdringlich anfühlen, z. B. sein Handy mitten auf den Tisch deiner Infomaterialen.

* Ist oft der erste, der sich bei Programmpunkten meldet, stellt sich lebhaft zur Schau.

* Legt eine „Leitung“, indem er dir von weiter weg amüsant klingend eine Frage zuwirft oder dich auffordert etwas zu tun (z.B. näher zu kommen). Dies geschieht dann, wenn er sich sicher fühlt, dadurch dass er gerade eine Verbindung zu einem schwachen Menschen hat oder ein kleines Grüppchen um sich geschaart hat.

* Stellt sich über dich und gibt dir Befehle, Aufforderungen und Anweisungen.

* Stoppt deine Energie, indem er deinen Ausdruck bremst. Wenn du lebhaft bist sagt er: *„Sachte, sachte“* oder *„Mach mal langsam...“* oder auch *„Ich möchte keine Belehrung!“*. Er redet nie von sich, sondern wirkt steuernd auf das Außen (dich) ein.

* Wenn du etwas vor der Gruppe erklärst, dann nutzt er dies als Einstiegspunkt für seine Auseinandersetzung, indem er Gegenargumente liefert, dich dumm aussehen lässt, dich lächerlich macht oder vor der Gruppe bloßstellt. Er versucht die Energie (die Aufmerksamkeit der Gruppe) von dir auf sich umzulenken.

* Generell dominantes, herrscherhaftes, scheinbar unangreifbares Auftreten.

* Grenzüberschreitung z.B. auch dadurch, dass er dir körperlich zu nahe kommt.

* Gibt dir das Gefühl klein, hilflos und ohnmächtig zu sein (Projektive Identifzierung).

* Du erlebst eine Egopräsentation statt Informationen über sein Inneres. Er teilt nichts Substanzielles von sich mit, vor allem keine Bedürfnisse. Lässt alle abprallen.

* Wenn das nicht reicht um dich in einen Krieg zu ziehen, werden härtere Konfrontationsmaßnahmen ergriffen bis hin zu offener, verbaler Auseinandersetzung mit Anschreien (ein Grund findet sich immer).

* Klappt zeitweilig in den Gegenpol: Äußerliche Unterwerfung als Strategie, Anbetung, lobt dich vor der Gruppe in überzogener Art und Weise, was wiederum kein Mitteilen ist, da man nichts von innen erfährt.

* Kommentiert distanziert Prozesse von anderen Teilnehmern obwohl er garnicht dran ist. Diese Einwürfe (auch Räuspern, Seufzen etc.) wirken sehr störend und unangemessen.

* Geniest es bewusst wichtige Veranstaltungsregeln zu missachten (wie Alkoholverbot usw.)

Menschen mit dieser Struktur sind extrem anstrengend und verlangen von dir als Gruppenleiter sehr viel ab. Das Wichtigste ist, solche Menschen schnellstmöglich zu erkennen und das Wissen über ihre innere Struktur zu haben. Du brauchst Bewusstheit darüber, ob sich solche Teilnehmer in deiner Gruppe befinden und wer es ist. Sie sind sehr genau im Auge zu behalten und zu schauen ob sie überhaupt bereit sind innere Arbeit zu machen. Häufig ist dies garnicht der Fall, sie wollen sich nur selbst präsentieren und ein bischen Party! Wichtig ist, sofort und gleich zu Anfang das Ganze in geordnete Bahnen zu lenken. Keinesfalls warten und erstmal zuschauen. Gleichzeitig ist es aber wichtig nicht auf die Beschleunigung hereinzufallen, sondern langsam, bedacht und bewusst zu reagieren. Wenn du deiner innere Aktivierung blind folgst, sitzt du in der Falle und er kann mit dir machen was er will. Hier ein paar hilfreich Tipps zum Umgang mit solchen Menschen:

1. Sofort bei der ersten Selbstdarstellung, Machtdemonstration oder Konfrontation sachlich und neutral erklären was wir hier machen (Wechsel auf Metakontext): „*Wir sind hier um etwas mehr von uns mitzuteilen. Es ist keine Veranstaltung für eine Selbstpräsentation, Selbstdarstellung oder Egokrieg. Wenn du teilnehmen möchtest, geht es darum etwas von dir mitzuteilen. Wenn du das nicht möchtest oder du dazu nicht in er Lage bist, bitte ich dich die Veranstaltung zu verlassen*."

2. Jegliche weitere Selbstdarstellung sofort unterbinden, z.B. wenn sie versucht sich Raum zu nehmen und etwas global an die Gruppe richten möchte. Kommunikation nur direkt im Zweier-dialog zulassen. Wenn Kommentare zu Prozessen anderer Teilnehmer abgelassen werden sofort laut und deutlich verbieten: „*Hier wird nichts kommentiert! Ich bin der einzige der im Moment mit X redet!*"

3. Parallel immer wieder prüfen ob derjenige neben seinem Krieg gegen dich auch ein offenes Fenster hat, ob ein Dialog und eine Veränderung möglich ist. Dies kannst du durch direktes fragen feststellen: „*Wie geht es dir?*", „*Was wünschst du dir?*", „*Warum bist du zu dieser Veranstaltung gekommen?*", also direkter Zugriff auf das Innere, Floskeln und globale Aussagen unterbinden.

4. Wenn du feststellst, dass es nicht möglich ist diesen Menschen zu erreichen und er dabei ist dich und deine Veranstaltung auseinander zunehmen, dann bleibt dir als Therapeut nicht mehr viel übrig als das Abwehrsystem tatsächlich zu umgehen. Ich schlage dir daher als letzte Option vor dem Ausschluss aus der Veranstaltung eine Konfrontation durch Feedback von der ganzen Gruppe vor: „*Ich würde gerne mal die Gruppe fragen, wie sie das Verhalten von Y erlebt. Wie fühlt sich das für euch an?*", dann jeden einzelnen zu Wort kommen lassen. Die Gruppe ist immer auch genervt und gestresst durch solche Strukturen, aber aus Angst fast nie in der Lage dies von sich aus mitzuteilen.

Wenn du das machst, sei dir im Klaren, dass du mit den (negativen) Reaktionen der anderen Teilnehmer das Abwehrsystem dieses Menschen durchbrichst, da er dann seine Macht und sein glorioses Selbstbild nicht mehr aufrechterhalten kann. Es gibt dann letztlich nur zwei Ausgangs-möglichkeiten: Entweder es kommt zu einer Eskalation (weil er Angst und Panik bekommt) und selber die Veranstaltung verlässt oder du musst ihn bitten zu gehen, weil er beginnt massiv zu drohen oder aggressiv wird. Manchmal fällt aber auch die Maske in sich zusammen und es wird etwas Echtes aus dem Inneren sichtbar. Die Arbeit geht dann mit diesem Menschen überhaupt erst los. Wichtig ist, du musst diese Menschen konfrontieren, du darfst sie auf keinen Fall „einfach machen lassen" oder Raum in der Gruppe geben! Gleichzeitig ist zu signalisieren, dass das Fenster für echte Kommunikation offen steht. Und selbst wenn es zu einer Öffnung gekommen ist, wirst du trotzdem immer wieder die Konfrontation aus heiterem Himmel erleben: Ein ständiges Pendeln zwischen Kommunikation und Provokation/Konfliktinszenierung.

* Wenn im 3. Teil des FLOATING-Prozesses zwischen zwei Teilnehmern einer von beiden diese Struktur hat musst du genau hinschauen, ob er bereit ist sich zu öffnen: Ist derjenige in der Lage etwas von seinen Gefühlen mitzuteilen („*ich fühle mich unsicher*", statt nur seine Großartigkeit zu kommunizieren „*ich liebe euch alle*")? Wenn nur einer sich ehrlich mitteilt während der andere seine Macht und Stärke demonstriert, dann geht es darum festzustellen ob es sinnvoll ist den Prozess weiterlaufen zu lassen oder abzubrechen. Weiterlaufenlassen ist nur dann sinnvoll wenn sichtbar für den ersten Teilnehmer etwas Transformatives geschieht *obwohl* sich der andere nicht öffnet. Dies ist sehr selten der Fall, weil normalerweise das System auf die Abwehr des anderen reagiert und sich nicht öffnet (zu Recht!). Wenn du feststellst, dass der Prozess stockt oder eskalliert was in solchen Fällen fast immer der Fall ist, dann musst du ihn beenden und der Gruppe die Gesamtsituation schildern: „*Hier ist jemand, der Kontakt möchte und jemand der das nicht möchte*". Du kannst dann entweder bitten ein anderes Gegenüber als Projektionsfläche auszuwählen oder erstmal mit dem zweiten Teilnehmer arbeiten.

Die Kunst beim Umgang mit solch einer Konfiguration ist, weder auf die Anbetung, noch auf den Krieg einzugehen, aber sich auch nicht zu distanzieren! Stattdessen geht es darum, in beiden Fällen im Kontakt zu bleiben und mehr Nähe herzustellen, z. B.: „*Wie fühlt sich das jetzt an?*“ Bei Angriff z. B.: „*Ok, dann besiege mich doch mal ganz, töte mich!*“, usw. Zur Erinnerung, alle diese Inszenierungen dienen nur dazu Distanz herzustellen und eine echte Begegnung zu vermeiden. Es ist eine scheinbare Konfrontation, um der eigentlichen Konfrontantion bzw. Begegnung mit dem Innenleben und somit anderen Menschen aus dem Weg zu gehen. Das tragische ist, dass solche Menschen große Probleme haben überhaupt irgendeine Entwicklung in der Therapie zu machen, da die Gefahr besteht, dass der Therapeut entweder auf die Anbetung oder auf die Auseinandersetzung hereinfällt. Dadurch wird das alte destruktive Beziehungsmuster zementiert, welches aus der Idee besteht, dass Kontakt nur in Form von Unterwerfung oder Krieg möglich ist, statt einem Austausch von Gefühlen. Sobald diese Menschen lernen, dass ihre Gefühle wirklich wahrgenommen werden können sie beide Pole langsam loslassen.

In jedem Fall wird so jemand deine ungelösten Macht/Ohnmachtsthemen identifizieren und darauf herumreiten um dich zu einer Auseinandersetzung zu verleiten. Es ist hochenergetisch und wird aus Überlebenskreisläufen gespeist. Diese Struktur muss „immer gewinnen“ und die Zügel in der Hand halten. Ein solches Nervensystem darf sich unter gar keinen Umständen Schwäche oder auch nur den Hauch einer Niederlage erlauben, diese sind mit Auslöschung verschaltet. Daher hat es eine solch massive Wirkung auf das Gegenüber. Hier muss jeder als Therapeut schauen, in wieweit er sich damit auseinander setzen kann und möchte. Siehe auch Kapitel „Projektive Identifizierung nutzen“.

Übrigens kannst du als Therapeut bei einer solchen Konstellation exakt *sehen* und *erfahren*, wie unsere gesamte Gesellschaft funktioniert. Die breite Masse hat Angst und ist nicht in der Lage, die Vorgänge zu bennen, sich zu beschweren oder gar sich zu wehren. Dadurch können einzelne wenige dies für ihr Machtsystem ausnutzen. In der Gruppensituation bist du die Instanz, die alles überblicken kann und durch die Form sowie dein Metabewusstsein sozusagen die „Gesamtmacht“ hast. Dadurch kannst du eingreifen und die Dinge so steuern, dass die Gruppe und jeder Einzelne geschützt ist und weitere Fortschritte in Richtung Heilung machen kann. Eine solche übergeordnete Instanz existiert in der Gesellschaft leider nicht. Es gibt natürlich Versuche dies mit Strukturen zu erreichen, aber in der Praxis funktioniert das alles nicht und wir haben ein paar Menschen an der Macht, die Millionen von schwachen, schlafenden Schafen über die Massen-medien steuern, kontrollieren und ausbeuten. Hier ist auch klar zu erkennen, dass sich beides gegenseitig bedingt: Ohne Schlafmasse bestehend aus isolierten, verlorenen Menschen, könnte es gar keine Macht-politiker geben.

5.4.2 Schweigen, Rückzug, Erstarren, Kollabieren

Der andere Pol schwieriger Strukturen ist das völlige sichzurückziehen und nicht mehr kommunizieren bis es dann zu instabilen Zuständen kommt. Hier wird die hohe Ladung die vom Inneren über den Körper kommt hinsichtlich des Beziehungskontextes nicht wie im vorherigen Beispiel nach außen kanalisiert, sondern nach innen. Das Problem dabei ist, dass es statt zuviel Aufmerksamkeit zu einem Zustand kommt, wo keinerlei Aufmerksamkeit mehr erzeugt wird. Dadurch besteht die Gefahr, dass man Teilnehmer mit dieser Konfiguration übersieht. Und diese Struktur möchte übersehen werden! Sie will weg und gleichzeitig gesehen werden. Häufig hört man von solchen Menschen, dass sie sich wünschen gesehen zu werden und dass man ihre Not von alleine wahrnimmt und ihnen hilft, weil sie es selbst nicht mehr schaffen in Kontakt zu treten. Gleichzeitig hört man, dass sie am liebsten für immer verschwinden möchten.

Hier ist ebenfalls besondere Achtsamkeit gefragt, um niemanden zu übersehen der in einen solchen Strudel nach innen geraten ist. Hilfreich sind hier wieder die „Integrationshelfer“, die außerhalb der offiziellen Programmpunkte die Gruppe im Auge behalten und auch mal auf jemanden zugehen können um zu prüfen ob er sich in einem solchen Zustand befindet, oder die Tendenz dazu hat. Entgegengesetzt zur vorherigen Struktur haben diese Menschen eine unglaubliche Fähigkeit sich unsichtbar zu machen. Statt die Aura auszudehnen in Richtung Angriff, ziehen sie diese ein und werden dadurch nicht mehr wahrgenommen. Auch hier gilt: asymmetrisches Vorgehen, jedoch in diesem Fall ist der Schwerpunkt nicht wie beim ersten Fall die Nähe zu halten sondern *die Distanz zu wahren* aber trotzdem in Kontakt zu bleiben. Nähe wird als lebensgefährlich erlebt, von daher ist deine Aufgabe von weiter, unabhängiger Ferne mit ihnen zu reden…

Während die erste Struktur ihre Schwäche und Hilfsbedürftigkeit verdrängt, ist es hier genau umgekehrt: Macht, Stärke und Gestaltungsfähigkeit in Beziehung und Kommunikation wird komplett geleugnet und derjenige erlebt sich als hoffnungsloses Opfer.

Konkretes Verhalten wie so etwas in Erscheinung treten kann:

* Teilnehmer setzt sich weit weg von dir
* Es wird keinerlei Blickkontakt hergestellt, mit niemandem
* Unscheinbare Kleidung, wie Tarnkleidung passend zur Szene
* Blick starr und fokussiert nach unten gerichtet
* Setzt sich in Pausen alleine in die Ecke

Wichtig ist hier implizit zu vermitteln, dass man nicht zu nahe kommt, aber trotzdem immer da ist: Hoffnung machen, den Weg zeigen, Mut machen. Für Menschen in dieser Situation gibt es aus ihrer Sicht keinen Ausweg, weil sie noch nie „draußen“ waren! Sie kennen nichts anderes. Daher muss hier mit deutlichen Worten erklärt werden, dass die Situation sich zwar hoffnungslos *anfühlt*, jedoch nicht hoffungslos *ist*! Das Nervensystem und das Bauchgefühlen lügen, solange es noch nicht zu einer Transformation gekommen ist. Immer wieder Spiegeln, dass dieser wenige Kontakt gut tut, dass es also nicht stimmt dass niemand da ist. *Das wichtigste ist immer und immer wieder zu spiegeln, wenn neue Erfahrungen von Kontakt mit Gefühlen von Sicherheit/Wohlfühlen gemacht werden!*

Die vorherige Struktur lösst Stress und Aggression in der Gruppe aus. Die zweite hier beschriebene wirkt stattdessen als Energieloch und zieht das Feld herunter. Daher müssen Teilnehmer die extreme Ausprägungen dieser Pole haben genau beobachtet und geleitet werden!

5.4.3 Nebenschauplätze

Viele Teilnehmer nutzen Situationen außerhalb des offiziellen Programmrahmens, um ihre Themen und Ladung zu kanalisieren. Man kann bei längeren Veranstaltungen zwei Peaks feststellen. Der erste ist gleich zu Beginn oder noch bevor die Veranstaltung beginnt. Dabei handelt es sich um Vorgänge wo die Nervensysteme auf Grund der großen inneren Not einen möglichst schnellen Release bzw. eine Kanalisierung wollen. Dann folgt eine Phase von relativer Ruhe. Der zweite Peak tritt dann ungefähr im letzten Drittel der Veranstaltung auf und hat eine andere Ebene. Hier geht es meist um tiefe Prozesse, das was wirklich von Innen an die Oberfläche kommt. Im ersten Fall geht es um „verzweifelte“ Kanalisierung der Ladung (noch ohne die Gruppe als Ressource), im zweiten Fall geht es wirklich um eine Lösung des Konfliktes der an die Oberfläche kommt und nicht mehr wegkanalisiert werden kann. Häufig nutzen Teilnehmer bereits den Anmeldevorgang selbst für ihre Inszenierungen.

Beispiele:

* Häufiges an- und wieder abmelden
* Übertriebenes Fokussieren auf Sonderwünsche
  („darf mein Hund mit rein?“, „ich kann xyz nicht essen“)
* Streit über Formalitäten vom Zaun brechen
* Sich übertrieben hilfsbedürftig geben
* Weigerung Regeln zu befolgen („diese Übung will ich nicht mitmachen, die kenne ich schon“)
* Unterlagen/Daten vergessen („wann geht‘s nochmal los?“)
…

In jedem Fall ist es wichtig zu wissen, dass ein großteil der Arbeit außerhalb der offiziellen Programmpunkte und Sitzungen stattfindet. Es ist also absolut unabdingbar, dass du auch beim Kontakt z. B. während Pausen mit den Teilnehmern nicht aus deinem Therapeutenbewusstsein herausfällst. Die Arbeit geht nahtlos weiter, von früh bis spät, ohne Unterbrechung.

Assistenten tragen übrigens neben den äußeren Aufgaben einen großen Teil dieser „Kanalisierungslast“!

5.4.4 Vorgänge an der Pheripherie

Meine Erfahrung ist, dass keine Veranstaltung ohne Störungen abläuft. Im Gegenteil, je höher die Energie und das Potential desto extremer werden die Vorgänge an der Pheripherie. Das können harmlose Dinge sein, wie etwas Lärm oder auch schwerwiegenderes wie ein plötzlicher Ausfall der Technik und vieles mehr. Wichtig ist, garnicht erst davon auszugehen dass alles reibungslos klappt, sondern ganz gemütlich zuschauen und zu wissen, dass trotzdem alles perferkt läuft. Denn so ist es :-) Letztlich fügt sich alles…

Ein eher harmloses und lustiges Beispiel ist mal auf einem Osterretreat passiert: Ein Schwarm Wildbienen kam am zweiten Tag vorbei und lies sich wirklich direkt vor meinem Fenster nieder! Es summte und brummte die ganze Zeit. Ich konnte nur von der anderen Zimmerseite lüften und hatte ständig fliegende Gäste da :-) Am vorletzten Tag reiste der Bienenschwarm dann wieder ab.

Das Wort „Hexenkessel“ trifft es meiner Meinung nach recht gut. Wir bieten den Raum, dass sich Dinge entfalten dürfen und so geschieht es dann. *Es ist auch nicht so, dass sich nur die Themen der Teilnehmer manifestieren, sondern deine eigenen ungelösten eben auch*! Der Unterschied ist lediglich, dass du für diese Zeit als Gruppenleiter damit alleine klarkommen musst und es keinen Raum gibt diese zu bearbeiten. Und das kann manchmal wirklich heftig werden. Daher ist es so wichtig bevor man eine solche Arbeit beginnt, wenigstens zum Großteil seine Themen bearbeitet zu haben.

Sicher und Geborgen

5.5 Helfen im Mitteilen zu bleiben

Es fällt uns Menschen unglaublich schwer im reinen Mitteilen unseres Innenlebens zu bleiben, wenn wir im Austausch miteinander sind. Dies erfordert viel Abstand und Bewusstheit darüber, dass ich weder meine Gedanken, noch meine Gefühle, noch meine Körperempfindungen bin, auch nicht die Energiebewegungen (Prana), sondern das was alles wahrnimmt: Bewusstsein.

Wir erleben also, dass sich Teilnehmer in Erzählungen verlieren, über Vergangenes, Zukünftiges, über ihre Ansichten und Konzepte. Was wir sehen ist ein Verschmolzensein mit den eigenen Gedanken, wodurch sie als Realität erlebt werden. Manchmal fällt auf, dass die Gedankengänge so kompliziert werden, dass niemand mehr durchblickt. Eine andere Variante ist über den anderen zu sprechen, was ich über ihn meine zu wissen, oder sogar ihm Vorwürfe zu machen. Es gibt unzählige Ausprägungen den jetzigen Moment zu verlassen. Diese Vorgänge sollen vom Therapeuten vorsichtig abgebrochen werden und der Teilnehmer zurück zu seinem Körper und seinen Gefühlen geführt werden, z.B.: „W*ie fühlt sich das jetzt gerade an, wenn du so komplizierte Geschichten erzählst, dass niemand mehr durchblickt?*“.

Als Orientierung für reines Mitteilen im Hier und Jetzt dienen Sätze, die mit „ich“, „mir“, „mein“ oder „mich“ anfangen, z.B.:

„Ich fühle mich wundervoll.“
„*Mein Kopf denkt gerade, dass du ein aggressiver Mensch bist.*“
„*Mein Bauch fühlt sich etwas angespannt an.*“

Mit solchen Sätzen bleibt der Teilnehmer bei sich und der andere fühlt sich nicht angegriffen oder manipuliert und kann völlig frei darauf reagieren und sagen was sich bei ihm bewegt. Wenn sich jemand zu sehr verliert kann man einfach sagen: *„Bitte bleibe bei dir, erzähle lieber von dir wie es da ist.*“ Es gibt auch extremere Varianten, wo jemand anfängt den anderen Teilnehmer zu therapieren (Machtspiel) und ihm sagt was er bei ihm zu sehen glaubt, z.B.: „*Ich sehe viel Angst bei dir.*“ oder er geht sogar zum direkten Angriff über: „*Du bist unmöglich*!“. In solchen Fällen schreiten wir als Gruppenleiter sofort ein und stellen uns so vor den Teilnehmer, dass die Verbindung zum anderen unterbrochen ist. Wir stellen uns genau zwischen beide, aber nahe an demjenigen der gesprochen hat und weisen darauf hin, dass es ums Mitteilen geht und nicht um den anderen.

Bedenke bitte als Therapeut auch immer, dass diese Arbeit die maximal mögliche Verletzlichkeit für den Teilnehmer darstellt! Er wird von einer Gruppe beobachtet und begegnet seinem schlimmsten Dämon im Außen, und versucht auf das alte Abwehrsystem zu verzichten! Vermittle, dass du helfen möchtest, dass alle Erklärungen und Anweisung nur einem einzigen Zweck dienen: zu helfen. Du bist auf der Seite der Teilnehmer, egal wie unwert, aggressiv, depressiv, traurig oder verachtenswert sich jemand fühlt.

5.6 Gesamtkontext im Blick halten

Ohne den Gesamtkontext im Blick zu halten, wüssten wir garnicht wo die Reise eigentlich hingehen soll. Daher ist auch hier wichtig, das Menschsein und die Neurophysiologie bei Trauma und Bindung in der Tiefe verstanden zu haben. Nur dadurch können wir Menschen und ganze Gruppen sicher durch die Untiefen ihrer Kindheitserfahrungen hin zum Leben im echten Kontakt *heute* führen. Der Kontext um den sich alles dreht ist die Suche und Sehnsucht nach Sicherheit durch Verbindung und Fortpflanzung. Das wichtigste für uns ist Kontakt. Kontakt gibt Sicherheit und die Möglichkeit den Fortpflanzungstrieb auszuleben. Das sind die eigentlichen Faktoren, die unseren Körperzustand(!) und in der Folge unser Leben und unser Glück ausmachen. Alles was wir von morgens bis abends tun, dient einzig und alleine dem Zweck, diese beiden Umstände herzustellen.

Oft sind wir uns dessen nicht bewusst oder streben Ersatzhandlungen oder Ersatzsituationen an, weil der direkte Kontakt auf Grund von Entwicklungstrauma verzerrt oder garnicht möglich ist. Also geht es darum, im Blick zu haben: Unter Allem ist immer die Bewegung auf einanderzu *aktiv*, sie ist nie weg, zeigt sich höchstens verzerrt oder ist überlagert von Abwehrmechanismen. Alles ist

ein Angebot von Liebe… Sobald wir diese Bewegung wieder frei leben und erfahren können sind wir geheilt, transformiert und erfahren tiefe menschliche Erfüllung.

Du bist in Wirklichkeit nie alleine,
zu keiner Sekunde, auch jetzt nicht

5.7 Zuschauende mitregulieren

Während der gesamten Veranstaltung ist es erforderlich immer auch die Gruppe als Ganzes im Blick zu haben, inbesondere die Zuschauer mit denen du gerade nicht arbeitest. Es kann sein, dass jemand nur durch Zuschauen instabil wird und du entsprechend handeln musst, z.B. einen Assistenten bitten zu helfen und zu regulieren. Auch ist es wichtig das Gesamtfeld der Gruppe wahrzunehmen während du arbeitest: Ist die Energie und Aufmerksamkeit noch da? Fühlt es sich entspannt, heiter oder eher nach Aggression oder Unverständnis an? Besteht ein stabiles Feld aus Verbundensein?

Wenn sich diesbezüglich das Gruppenfeld für dich nicht gut anfühlt, musst du zur Gruppe insgesamt sprechen. Das kann z. B. sein, dass du etwas *benennst*, was unausgesprochen im Raum schwebt. Oder du machst eine humorvolle Einlage und Späßchen um die Energie zu ändern. Oder auch einfach *fragen*, was gerade los ist, wie ihr euch fühlt. Unterschätze auch nicht die Bereitschaft deiner Teilnehmer Feedback zu geben, selbst gestalten zu wollen und Dinge zu verbessern. So verrückt das klingen mag, aber beziehe deine Teilnehmer mit ein!

Es geht nicht darum Souverinät, Macht oder Kompetenz zu demonstrieren, sondern *Bewusstheit!* Sei dir also möglichst immer über den Metakontext klar, was hier gerade passiert und in der Lage es zu benennen, zu beschreiben, besonders bei Angriff und Konfliktinszenierung.

α Ω

5.8 Eigene innere Bewegungen beachten (Chakren)

Genauso wie die Aufmerksamkeit nach außen gerichtet wird, auf Teilnehmer, Gruppenenergie usw., darf man gleichzeitig nicht die eigenen inneren Bewegungen vernachlässigen. Wenn das geschieht verlieren wir uns als Gruppenleiter und uns entgehen sehr wichtige Informationen, die von innen kommen. Wir arbeiten immer mit äußeren aber vor allem auch mit inneren Informationen, die über den Körper, die Gefühle oder über mentale Bilder zu uns gelangen.

Wer lange meditiert oder Yoga gemacht hat, kann seine innere Bewegungen den Chakren und damit Energiezentren zuordnen. Alles was man erfährt findet auf der Ebene eines dieser 7 Zentren statt. So kann es beispielswiese sein, dass wir über den Punkt in der Stirn, das Zentrum der Mentalität Bilder oder Gedanken vom Teilnehmer empfangen oder dass wir im Herzraum eine Offenheit oder auch Blockierung wahrnehmen.

Wichtig zu wissen ist, das alles was in Beziehung und im Kontakt geschieht, immer auf beiden Seiten passiert und sich gegenseitig beeinflusst! Wenn mein Herz blockiert ist, spürt das mein Gegenüber bei sich selbst. Wenn jemand einen aufgewühlten Geist hat, dann wühlt es meinen Geist ebenfalls auf. Wenn ich meinen Stress auflöse, spürt auch der andere in sich eine Entspannung, usw.

Daher ist es so wichtig auch nach innen zu schauen, denn alles was dort geschieht hat etwas mit dem Menschen zu tun, mit dem du gerade arbeitest…

Ein anderes typisches Beispiel ist, wenn jemand in frühkindlicher Bedürftigkeit als Mechnismus festhängt, dann spüre ich das in meinem Solarplexus-Chakra als Angezapftwerden und die Tendenz mich dort schützen zu wollen, also mich zu verschließen oder von dem Menschen wegzugehen. Die große Herausforderung als Therapeut ist in Bezug auf deine Teilnehmer asynchron zu reagieren, zu handeln und auch zu sprechen. Nicht integrierte Gefühlsräume im Teilnehmer lösen bei mir eine Reaktion aus, die der Reaktion der Umgebung auf das damalige Kind entspricht. Das ist ja auch der Grund warum wir ständig die Reinszenierung unserer Kindheit erleben. Wenn ich nun als Therapeut unbewusst darauf reagiere bediene und zementiere ich den alten Mechanismus. Das sollte nicht passieren, sondern im Gegenteil, wir wollen ja etwas Neues etablieren. Daher ist ein Teil der Herausforderung zwar auf diese Bewegungen in uns zu hören, ihnen aber nicht blind zu folgen! Eine Möglichkeit damit zu arbeiten, ist diese Bewegung einfach mitzuteilen, z.B. *„das löst jetzt gerade einen Zustand von Wut bei mir aus, interessant oder?“*. Dabei muss immer vermittelt werden, dass ich selbst sehr viel Abstand dazu habe und deshalb keine potentielle Gefahr für den anderen durch Ausagieren besteht.

5.9 Projektive Identifizierung nutzen

Mit diesem Fachbegriff wird ein Phänomen beschrieben, was uns Therapeuten einerseits sehr zu schaffen machen kann, aber andererseits auch sehr wertvolle Informationen in Form von *direkten inneren Erfahrungen* liefert.

Um das ganze zu verstehen schauen wir uns nochmal kurz die Ausgangslage an: Wenn Gefühlsanteile in der früher Kindheit keinen Raum in der Bindung mit den Eltern hatten und deswegen dauerhaft abgespalten werden mussten, wie Bedürfnisse, Ohnmacht oder Aggression, dann bildet sich während der Wachstumsphase eine entgegengesetzte Persönlichkeit bzw. Identität, die auf dieser Abspaltung beruht! Klingt kompliziert ist aber letztlich einfach. Die Make, die wir tragen und anderen Menschen zeigen und die wir als wir selbst wahrnehmen zeigt immer das Gegenteil dessen, was wir abspalten mussten. Ein brutaler, machthungriger Politiker z. B. hat seine Bedürfnisse, Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht verdrängt und kennt sie womöglich aus seinem bewussten Erleben garnicht mehr. Jemand der in der Opferhaltung lebt, und allen anderen und den Umständen die Schuld gibt hat seine Aggressionen, Hass, Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit verleugnet und ist sich dessen nicht mehr bewusst.

Wenn nun der „Politiker“ in Kontakt mit einem Menschen kommt und mehr Nähe entsteht, werden zwangsläufig die verdrängten Anteil berührt. Da der „Politiker“ diese aber nicht erfahren kann, müssen sie sich einen anderen Kanal suchen. Wenn sein Gegenüber ebenfalls nicht in der Lage ist diese Gefühle zuzulassen kommt es zu einer brutalen Auseinandersetzung. Sollte aber jemand offener sein, *so fühlt er(!)*, sein Gegenüber, diese verdrängten Gefühle von Ohnmacht und Schwäche. So kann es also sein, dass du dich als Therapeut einem solchen Menschen gegenüber plötzlich klein, hilflos und völlig inkompetent fühlst. Umgekehrt wenn jemand Opfer spielt, fühlst du plötzlich eine rasende Wut, Hass und starke Handlungsimpulse in dir aufsteigen.

In beiden Fällen nimmst du die verdrängten Anteile in dir selber wahr und gleichzeitig fühlst du wie sich die Eltern gegenüber dem Kind damals gefühlt haben! Du erfährst also exakt den Zustand, den Beziehungskontext der damaligen Eltern! Wenn du nun blind diesen Impulsen folgst, zementierst du das alte Muster des Teilnehmers. Das ist auch der Mechanismus wie wir Strukturen immer abwechselnd an Folgegenerationen weitergeben. *Als Therapeut müssen wir diesen aufsteigenden Impulsen absolut widerstehen und stattdessen asynchron reagieren!*

5.10 Eigenes Körperbewusstein und Erdung aufrechterhalten

Noch wichtiger als die eigenen subtilen inneren Bewegungen mitzuverfolgen ist die eigene Verankerung auf der Erde und im Körper. Daher arbeitet der Gruppenleiter immer stehend und ist beim FLOATING häufig in Bewegung. Er muss immer nahe bei dem jeweils Sprechenden stehen. Wenn du merkst, dass du dein Körperbewusstsein nicht mehr hast, weil du dich in den Geschehnissen im Außen verloren hast, dann kehre zurück, bewege den Körper. Du kannst der Gruppe auch jederzeit mitteilen, dass du eine Pause brauchst und dich dabei räkeln, strecken und ein paar Körperübungen machen. Dabei lernen die Teilnehmer gleich, dass das völlig normal ist und in jeder Situation machbar ist.

5.11 Anbindung „nach oben“ und „nach unten“

Vor jeder Veranstaltung bitten wir die unsichtbare Umgebung und höhere Dimensionen um Hilfe und Unterstützung! Dazu dehnen wir unser Bewusstsein aus, indem wir uns die ganze physische Umgebung einige kilometerweit vorstellen. Wir denken also an den Raum der uns umgibt, möglichst weit, so als ob wir mit dem Geist kugelförmig alles um uns herum gleichzeitig bis in große Ferne „sehen“ können. Dann stellen wir uns unsere persönlichen Helfer, Lehrer, Heiligen oder einfach das Leben selbst vor und bitten um Segen für die ganze Veranstaltung und ihre Teilnehmer. Das muss wirklich von innen kommen, vom Herzen. Es muss dir *wirklich* um die Teilnehmer gehen, um nichts anderes. Wenn du etwas anderes im Fokus hast, wie Ruhm, mehr Klienten, Geld, Sicherheit, Anerkennung, dann kannst du diese Arbeit nicht machen. Daher erhält auch niemand von mir das Zertifikat, der nicht zum größtenteil diese Dinge hinter sich gelassen hat.

Während der Veranstaltung erneuern wir immer wieder diese Verbindung und das Gewahrsein für den weiten Raum um uns herum.

Wichtig ist auch den Veranstaltungsraum vor Beginn herzurichten, indem du zunächst alles darin, also die Gegenstände und den Raum selbst innerlich vom Herzen aus *„ansprichst“*. Damit ist kein akustisches Sprechen gemeint, sondern ein Aufwecken des Raumes und seines Inhaltes, damit er lebendig wird :-) Wenn an einem Ort noch nicht so viel L i c h t ist, dann schläft alles und für die Arbeit ist es doch schöner wenn der ganze Raum teilnimmt und mitmacht. Dazu berühre jeden Gegenstand von innen mit deinem Herzen und deiner liebevollen Aufmerksamkeit. Sage innerlich wie schön doch alles ist und dass du dich freust über die Möglichkeit, deine Veranstaltung hier stattfinden zu lassen.

Bedanke dich am Ende nach der Veranstaltung immer auch bei allen Teilnehmern, Assistenten, dem Raum, Vermietern sowie allen sichtbaren und unsichtbaren Helfern!

Ein Engel steht gerade neben dir, er hört dir zu

5.12 Das Herz offen lassen

♥ Versuche die gesamte Veranstaltung aus deinem offenen Herzen und deiner klasklaren Achtsamkeit heraus gleichzeitig stattfinden zu lassen. Liebe und Achtsamkeit sind in Wirklichkeit dasselbe. ♥

5.13 Eigene Motivation hinterfragen

Die wichtigste Frage, die du dir als Therapeut stellen kannst ist: Warum mache ich Psychotherapie? Es geht darum herauszufinden, was du mit dieser Tätigkeit, mit dem Beruf kompensieren möchtest: Welches Gefühl, welcher Zustand? Denn daraus kommt die Energie und deine Motivation dafür. Damit ist nichts verkehrt, nur solltest du dir darüber absolut bewusst sein, sonst kann es passieren, dass du die Stabilität verlierst wenn ein Teilnehmer deine unbewusste „Vorgabe" nicht bedient. Beispiele, die man häufig bei Psychotherapeuten antrifft, können sein:

* Einsamkeit
* Angst vor Menschen
* Gefühle von Ohnmacht
* Verwirrung
* Frust über das eigene Leben

Wir suchen uns immer Rollen und Berufe, die uns Kontakt und Beziehung ermöglichen, also Nähe, ohne gleichzeitig Traumamaterial zu berühren. Wenn all das bis in der Tiefe durchleuchtet wurde, dann kannst du jeden Gedanken an Erfolg, Souveränitat, Kompetenz, Macht, Kontrolle und Anerkennung loslassen. Nur dann ist es möglich, dich völlig dem Moment hinzugeben und den Therapeuten durch den freien Energiefluss „sterben" zu lassen. Dem *Leben* stehen dann keine Ideen mehr im Weg. Leben und Sterben sind EINS. Du hast in Wirklichkeit mit beidem nichts zu tun, genauso wenig mit irgendwelchen Zielen oder Ergebnissen. Du bist entspannt, selbst wenn die gesamte Veranstaltung scheitert und abgebrochen werden muss oder du als Supertherapeut angebetet wirst.

5.14 Integration

Immer wenn du eine neue Veränderung in Richtung von mehr Kontakt bei deinen Teilnehmern wahrnimmst ist es wichtig, dies zu spiegeln und somit zu verankern. Dadurch wird es zu einem bewussten Teil im Nervensystem und erhält sozusagen mehr Energie. Auch Kinder lernen sich selbst kennen durch Spiegeln. Nur so erhalten sie einen Bezugsrahmen zu ihrem Erleben. Daher immer wieder positive Veränderungen deutlich machen, anerkennen, spiegeln!

Wie fühlst du dich?

Dazu gehört auch den Gesamtkontext zu beschreiben. Es geht außerdem darum, das abstrakte Verständnis für die Regulationsvorgänge im Körper und die Beziehungsmuster zu etablieren. Die Teilnehmer sollen selber zu Experten werden! Und nicht nur das, sie sollen zukünftige Inseln von Bewusstsein und Transformation werden. Siehe sie also nicht als hilfsbedürftige Klienten, sondern als zukünftige Therapeuten und Gruppenleiter. Die Sicht, mit der du auf deine Teilnehmer schaust, hat eine *Wirkung*!

Mache beim FLOATING auch immer wieder die Diskrepanz zwischen Projektionen und Realität deutlich: *„Du hast jetzt etwas gehört von ihm/ihr, was überhaupt nicht zu deiner Geschichte passt. Interessant oder? Wie ist das wenn du das hörst?"*

5.15 Erfolgsmarker

Zum Abschluss des Kapitels über die Aufgaben des Therapeuten, möchte ich dir noch ein paar Kennzeichen mit an die Hand geben, die zeigen, dass deine Arbeit gut läuft, es zu tiefen Prozessen und mehr Kontakt und Verbindung kommt. Das wichtigste und absolut zuverlässigste Signal ist, wenn du feststellst, dass sich die Teilnehmer kaum noch für dich interessieren... Ja, du hast richtig gehört. Dies zeigt, dass sie so sehr miteinander in Kontakt und Verbindung gekommen sind, dass sie eigentlich niemanden mehr brauchen. Dies sehe ich oft gegen Ende von Retreats. Am Anfang steht der Gruppenleiter im Mittelpunkt, es gibt noch wenig Verbindung untereinander. Die Teilnehmer wollen ihre Not mitteilen und ihre Probleme lösen. Im Laufe der Zeit sorgt deine Arbeit aber dafür, dass sich die Verbindung *untereinander* vertieft. Dies führt dazu, dass sich ein Feld von Frieden, Freude und Leichtigkeit ausbreitet. Um das zu fördern und einzuladen sollte auch jeden Tag ein paar Minuten zu fetziger Musik getanzt werden. In jedem Fall ist das Unabhängigwerden der Gruppe vom Therapeuten zu spiegel, anzuerkennen und zu fördern! Unser Ziel ist ja die Menschen soweit zu bringen, dass sie sich in kleinen Gruppen selbst transformieren können und keine professionelle Unterstützung mehr brauchen.

Weitere Zeichen der Wandlung sind entspannte Gesichter, weniger körperliche Bewegungen, alles wird langsamer, entspannter. Man kann ein inneres Strahlen wahrnehmen, es wird mehr gelächelt und die Teilnehmer unterhalten sich intensiv. Man sieht irgendwann garnicht mehr, dass zwei Menschen nebeneinander stehen und nicht reden. Alles verwandelt sich mehr und mehr in ein fließendes Gesamtfeld, statt isolierter Inseln die nicht wissen, was sie machen sollen. Auch ist zu sehen, wie sich die Teilnehmer gegenseitig bei schwierigen Zuständen helfen und sich mehr und mehr ohne Gruppenleiter gegenseitig regulieren können!

Der Ausdruck von Dankbarkeit ist natürlich ein weiteres Merkmal von tiefen Transformations-prozessen.

6 Hinweise für Teilnehmer

In den folgenden Kapiteln geht es nun um wichtige Informationen für Teilnehmer von FLOATING. Es soll helfen die eigene Situation besser einzuschätzen.

6.1 Für wen FLOATING geeignet ist

FLOATING ist ein extrem wirksames Instrument, welches sehr schnell zu einer tiefen Transformation führt, ohne jedoch karthatisch zu sein oder sonstige extreme Techniken zu verwenden. Im Gegenteil, es ist so, dass die ganze Arbeit immer im Toleranzfenster stattfindet und vom Erwachsenenteil ausgeht. Die Ausgangsbasis ist der Erwachsene, dieser wird *gestärkt und stabilisiert.* Das ist die Basis worin alle neuen Erfahrungen integriert werden.

Da FLOATING als Gruppe durchgeführt wird, braucht es dafür soviel Stabilität, dass man sich in Gruppen mitteilen und kommunizieren kann. Wenn dich Gruppen stark destabilisieren und du in Zustände zurückfällst, von denen aus du dich nicht mehr selbstständig bemerkbar machen kannst, dann musst du das dem Gruppenleiter vorher mitteilen! Er wird dann entscheiden ob er trotzdem mit dir arbeiten kann oder ob er dir zunächst ein Einzelsetting vorschlägt.

Ein Beispiel ist, wenn jemand seit der Kindheit chronisch einsam war und nicht in Kontakt gehen kann. Durch das Gruppensetting wird diese Einsamkeit dann sehr deutlich erfahren, was zu noch mehr Rückzug und Kompensation führt, was wiederum die Trennung von der Gruppe verstärkt usw. Ein anderes Beispiel sind Menschen, die nur mit Konfliktinszenierungen in Kontakt treten können. Wenn dies so stark ausgeprägt ist, dass du in Gruppen ständig Krieg mit den anderen und dem Leiter erlebst, dann gilt das gleiche wie oben.

Ansonsten steht dem Ganzen nichts im Wege und du kannst dich auf diesen unglaublichen, intensiven und transformierenden Prozess einlassen. Dein Leben und deine Beziehungen können in kurzer Zeit ein bis dahin nicht vorstellbares Maß an Ruhe, Entspannung und Erfüllung entfalten. Tatsächlich erfährst du es wahrscheinlich schon während der Veranstaltung.

6.2 Reflexartiges Verschmelzen oder Trennen

Das reflexartige "Hinspringen" der eigenen Mitte zu einer anderen Person ist eines der typischen Vorgänge bei Menschen mit Bindungstrauma. Dieses Hinspringen oder Verschmelzen kann völlig außerhalb der bewussten Kontrolle sein. Es passiert einfach und man kann scheinbar nichts dagegen tun.

Warum passiert das? Das in der Kindheit erlebte Defizit an sicherer Bindung und Nähe ist so groß, dass sich dieser verdrängte Anteil auf unkontrollierte Weise durch die Hintertür zeigt. Statt nach und nach ganz bewusst über Kontakt, Kommunikation und Nähe irgendwann zu einer Beziehung zu kommen, werden alle diese Phasen in einer Sekunde übersprungen und derjenige findet sich in einer symbiotischen Verschmelzung mit dem Gegenüber wieder. Das kann soweit gehen, dass dies bei praktisch jedem Menschen passiert, mit dem man irgendwie in Kontakt kommt. Die Folgen sind, dass große Ohnmacht und fehlende Gestaltungsmöglichkeit in Beziehungen erlebt wird. Eine mögliche Schutzreaktion ist dann, sich generell eher zurückzuziehen, um das Gefühl für sich selbst nicht zu verlieren.

Eine solche Konstellation kann nicht heilen, in dem man Menschen die davon betroffen sind rät ihre Energie bei sich zu behalten, also einfach in ihrer Mitte zu bleiben, etwas was man in der spirituellen Szene ständig hört. Das geht erst ab einem bestimmten Grad von Autonomie und Bindungssicherheit. Denn was würde es bedeuten wenn so jemand tatsächlich die Energie bei sich behalten würde? Er müsste den aus dem Unterbewusstsein durchbrechenden Impuls nach Kontakt und Verbindung auch noch unterdrücken. Wie soll das gehen? Das kann so nicht funktionieren.

Die Überwindung dieses Beziehungsmusters geht nur innerhalb einer Verbindung mit einem Menschen. In einer Beziehung, in der ein Gegenüber diese Vorgänge versteht, kann der Betroffene seine Mitte in einem geschützten Rahmen auf den anderen springen lassen. Er legt also zunächst wieder seine Mitte in die andere Person und erlebt eine symbiotische Verschmelzung. Im Gegensatz zu früher findet aber nun ein heilsamer Austausch statt. Über einen längeren Zeitraum kann sich diejenige in dieser sicheren Bindung langsam anfangen selber wieder zu spüren! So wird eine Entwicklung des inneren Kindes nachgeholt. Die Betroffene kann ganz vorsichtig ihre Mitte wieder zu sich zurücknehmen, und dabei lernen, dass die Verbindung trotzdem nicht verloren geht!

Das ist die Heilung, in sich ruhen, Bedürfnisse ausdrücken und gleichzeitig in Verbindung mit einem Menschen sein. Das Gefühl für sich selbst im Kontakt geht nicht mehr verloren.

Auch die umgekehrte Konstellation ist möglich, dass man sich reflexartig trennt, obwohl man sich doch nach Verbindung und Kontakt sehnt. In diesem Fall ist der Weg in der Therapie der gleiche. Der Teilnehmer erfährt, dass er sich reflexartig trennen und distanzieren kann, der andere (Therapeut) sich aber *nicht trennt sondern da bleibt!* Von dieser Erfahrung aus, sich immer wieder Distanz und Raum verschaffen zu dürfen, kann derjenige dann vorsichtig riskieren sich ein wenig einzulassen. Darin kann er dann die Erfahrung machen, dass er seine Autonomie nicht mehr durch Nähe verliert und dass er seine Bedürfnisse *kommunizieren* kann. Dadurch braucht er nicht mehr auf die Notlösung in Form von Trennung zurückgreifen und kann im Kontakt bleiben.

6.3 Die Rückkehr in den Körper

Der Kern jeder Traumaheilung ist die Rückkehr in den Körper: Mit den Körperempfindungen *gleichzeitig* treten die nichtverarbeiteten Gefühle, Bilder und Gedanken ins Bewustsein. Diese Verkoppelung muss gelöst werden. Körperempfindungen sind immer hier/jetzt. Das was parallel erscheint an belastendem Material gehört in die Vergangenheit, wird aber zunächst ebenfalls als aktuell und vor allem real erlebt. Aktiviertes Traumamateriel wird solange als real und nicht als Erinnerung erlebt bis die Verarbeitungsprozedur im Gehirn durchlaufen ist, sprich solange die Eindrücke nicht durch den Thalamus hindurch sind und als kohärente *erzählbare Geschichte* im Kortex abgelegt wurde.

Die Wahrnehmung von Körperempfindungen ist eng verknüpft mit dem Hirnstamm, dem ältesten Teil des Gehirns, da wo die Traumatisierung gespeichert ist. Daher wird über die Wahrnehmung von Körperempfindungen zunächst auch Traumamaterial aktiviert. Die Entkopplung erfolgt im Wesentlichen durch langsames und vorsichtiges Vorgehen, Nicht-Identifikation mit diesem Traumamaterial, *Verbalisierung* der Körperempfindungen und Orientung an der realen Umgebung jetzt.

Ganz wichtig ist es tatsächlich, diese Empfindungen zu verbalisieren. Der Grund dafür ist, dass auf Ebene des Hirnstamms keine Sprache möglich ist, dieser Teil ist für Überlebensfunktionen zuständig. Das Sprachzentrum (Broca-Areal) befindet sich viel höher, im Kortex. Durch die Ausformulierung kommt es zu einer Zunahme von Kohärenz und Verbindung zwischen den Hirnregionen, da sowohl der Hirnstamm als auch der Kortex beteiligt sind.

Trauma führte zu Inkohärenz, die Hirnregionen arbeiten nicht mehr so zusammen wie vorher, sondern wurden um zu überleben bis zu einem gewissen Grad voneinander entkoppelt. Um nun eine Veränderung zu bewirken kann das konkret so aussehen, dass ich mit geschlossenen Augen meinen Körper wahrnehme und schaue welcher Bereich ganz von alleine in den Vordergrund rückt. Das könnte z.B. eine Spannung im Bauch sein. Dann nehme ich diese Spannung nur wahr ohne etwas daran verändern zu wollen und spreche es tatsächlich auch aus: "*Jetzt spüre ich in meinem Bauch eine Verspannung,...*", ruhig ausführlich beschreiben, *sodass die Körperwahrnehmungen und deren Versprachlichung gleichzeitig da sein dürfen.*

Wenn Bilder, Gefühle oder Erinnerungen erscheinen geht es darum diese zwar zuzulassen, sich aber nicht weiter damit zu beschäftigen, sondern immer wieder zu den Körperempfindungen zurückzukehren.

Diese Annäherung an die Körperempfindungen führt nach und nach zur Entkoppelung der aktuellen Körperwahrnehmungen von den Traumaerinnerungen und somit zum Ankommen des gesamten Nervensystems in der aktuellen Zeit und dem aktuellen Aufenthaltsort.

ICH BIN im Vollbesitz meiner ganzen Kraft
und Gestaltungsfähigkeit

6.4 Ehrliches Mitteilen im Detail

Da ich in der Praxis immer wieder die außerordentlichen Schwierigkeiten sehe, etwas von sich mitteilen zu können, möchte ich gerne diesem Vorgang ein ganzes Extrakapitel widmen. Es enthält Praxisbeispiele und ist jeweils aus Sicht der beiden Haupttypen Autonomie und Verschmelzung geschrieben, sodass du deinen Weg ganz leicht sehen kannst. Das Unvermögen bei sich zu bleiben und etwas über seinen Körper, seine Gefühle und seine Gedanken zu sagen ist das Haupthindernis nicht nur für FLOATING, sondern letztlich für alles: Beziehung, Arbeit, ja das ganze Leben selbst, denn Austausch und somit Energiefluss *ist* Leben. Ich nehme für beide Strukturen extreme Beispiele, damit es klar und deutlich wird.

Wir beginnen mit dem *Autonomietyp*. Zunächst eine Zusammenfassung seiner Situation und wie er normalerweise versucht in Kontakt zu treten. Danach folgen Beispiele, wie für Menschen, die diese Struktur haben, echtes Mitteilen aussieht. Im anschließenden Kapitel besprechen wir die Situation für den *Verschmelzungstyp*.

6.4.1 Autonomietyp

Ausgangssituation: Menschen, die in der Kindheit ihre Verbindung zu den Eltern geopfert haben, um sich selbst treu zu bleiben, bzw. sich selbst zu retten, haben heute das Problem überhaupt in Kontakt und Beziehung zu treten. Diese Struktur taucht in der Literatur z.B. als Enneagramm Typ 5 auf oder bei NARM® als Kontakt-Überlebensstruktur oder auch als schizoide Charakterstruktur in der Bioenergetik. Ihr ganzes Nervensystem hat sich entwickelt für eine Welt in der es kein adequates Gegenüber gibt und man nur sich selbst hat. Sie leben innerlich völlig alleine auch wenn es von außen so aussieht, als ob sie sich mit jemandem unterhalten, als ob sie einen Bezug oder gar eine Beziehung zu anderen Menschen hätten. Dies ist nicht der Fall! Die einzige Beziehung die sie haben ist entweder zu ihrem *eigenen* Gedankenraum: Konzepte, Ideen, Pläne und Vorstellungen. Diese werden zum Ersatzpartner mit dem sie verschmelzen. Sie sind quasi eins mit ihren Gedanken.

Oder die andere Variante, dass sie ihre Körperempfindungen als Ersatzpartner verwenden. Beispiele wären: Leistungssport oder körperliche Krankheitssymptome zu entwickeln.

Manchmal trifft man auch Menschen (mehrheitlich Frauen) in dieser Kategorie an, die sich auf ihre Emotionen zurückgezogen haben und diese entsprechend verwenden. Das ist ein Sonderfall, da Emotionen normalerweise nur im Beziehungskontext entstehen, Emotionen haben immer einen Bezug zu jemand anderem. Hier finden wir einen Mix aus Verschmelzung mit Gedanken, Geschichten und Dramen, die dann entsprechende Gefühle auslösen. Das heist die Emotionen entstehen nicht entsprechend einer Realität in Bezug auf Menschen im Außen, sondern bilden sich als *Folge von inneren Vorstellungen. S*omit wird kein reales Gegenüber gebraucht.

Ein weiterer Sonderfall ist, wenn Menschen Zugang zu spirituellen Dimensionen haben, sich sozusagen in die Unendlichkeit oder Transpersonalität flüchten. Das Prinzip ist dasselbe, es findet eine Verschmelzung mit einer inneren Ebene statt, als Ersatz für tiefe Verbindung mit anderen Menschen im Außen.

In jedem Fall finden wir eine Autonomie nach Außen („ich brauche niemanden“) und ein symbiotisches Verschmelzen nach innen mit einem oder mehreren der drei Hauptzentren (mental, emotional, körperlich) oder nach oben (spirituell).

Lösungsweg: Wie kann nun jemand mit einer solchen Ausrichtung nach innen auf sich selbst wieder zu einem echten Kontakt mit dem Außen kommen? Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass das gesamte Nervensystem einen Kontakt nach außen verhindern möchte, als Schutz vor katastrophalen Erlebnissen: Es ist ein Schutz vor etwas was 1. bereits geschehen ist, 2. heute keine Lebensgefahr mehr darstellen würde und 3. eher unwahrscheinlich ist, dass es in der alten Form wieder auftritt. Solche Menschen gehen unbewusst davon aus, dass der Kontakt mit der Außenwelt oder der Versuch dessen katastrophale Reaktionen und Zustände bewirken würde.

Der zentrale Schlüssel beim Herstellen von Verbindung für solche Menschen ist, dass sie beginnen und es wagen etwas über ihr (geheimes) Innenleben zu verraten und den Blick wieder nach Außen zu richten.

Am Anfang fühlt sich das komplett falsch, peinlich, gefährlich, schambehaftet, sinnlos und hoffnungslos an. Es fühlt sich so an. Diese Gefühle stimmen jedoch nicht (mehr)! Die Erfahrung die jemand macht, der aus diesem Zustand in Kontakt tritt ist letztlich immer mehr Lebendigkeit und positive Gefühle, wenn er diese Randgefühle ignoriert und trotzdem weitermacht.

Man könnte auch sagen Menschen mit dieser Struktur haben zuviel Grenzen, sowohl nach innen (fühlen nichts mehr) als auch nach außen. Sie schotten sich nicht nur von den Menschen ab, sondern oft auch physisch von der Umgebung, indem sie Umgebungen meiden wo sie gesehen werden und sich lieber in eine Burg zurückziehen.

Für den Anfang ist es gut sich die 4 Ebenen bewusst zu machen und jede einzeln zu betrachten und auszuformulieren was sich dort bewegt. Dazu einige konkrete Beispiele wie das aussehen kann. Ich habe hier Mitteilungen ausgewählt, die typischerweise von Menschen mit Autonomiestruktur zu hören sind:

Gedankenebene (Höhe Stirn/Kopf):
„Ich habe gerade sehr viele Gedanken im Kopf.“
„Ich weiß nicht was ich sagen soll.“
„Ich habe den Gedanken, dass es besser ist, wenn ich nicht da wäre.“
„Mich interessiert nichts.“

Gefühlsebene (Höhe Herzbereich):
„Ich fühle gerade nichts."
„Mir machen Gesprächspausen Angst."
„Ich fühle mich einsam, isoliert und getrennt."
„Ich habe keine Gefühle in Bezug auf andere Menschen."

Körperebene (Gesamter physischer Körper):
„Mein Bauch ist angespannt."
„Meine Augen sind müde."
„Ich spüre meine Beine nicht."

Spirituelle Ebene (Alles inkl. Umgebung):
„Ich tauche gerade in Grenzenlosigkeit und Ewigkeit ein. Ich bin alles. Es gibt kein Ich. "

Wenn du Schwierigkeiten hast solche Dinge von dir mitzuteilen, dann schaue einmal ob die folgenden Aussagen zutreffen und ob du diese mitteilen kannst:
„Ich verstehe das nicht."
„Ich weiß nicht was ich sagen soll."
„Ich bin verwirrt."
„Mein Kopf denkt, dass ich völlig unbedeutet wäre."
„Ich glaube ich kann das im Moment nicht."
„Ich fühle mich überfordert."
„Ich fühle mich erstarrt."
„Mein Kopf fühlt sich benommen an."
„Ich fühle mich inkompetent."
...

Finde in jedem Fall eine Formulierung, die deine innere Situation am besten ausdrückt. Als „Leitplanken" stelle sicher, dass jeder Satz mit einem der folgenden Wörter anfängt: *Ich…* , *Mir…* , *Mein…*, *Mich…* Solange du Sätze bildest, die so beginnen, bist du auf der sicheren Seite und läufst keine Gefahr in leere Geschichten, Vorwürfe, Fragen, Bewertungen usw. abzugleiten. Dieses Abgleiten bedeutet übrigens *immer,* dass du mit Gedanken identifiziert bist. Diese werden als Realität ausformuliert, statt die Gedanken selbst als etwas Abstraktes, von dir getrenntes, mitzuteilen.

Das Mitteilen von Bedürfnissen ist der Beginn deines Weges. ♥♪

6.4.2 Verschmelzungstyp

Diese Struktur taucht in der Literatur z. B. als Enneagramm Typ 2 auf oder bei NARM® als Einstimmungs-Überlebensstruktur oder auch als orale Charakterstruktur in der Bioenergetik. Hierbei leiden die Menschen an der Einbildung, positive Zuwendung von anderen *für ihr Überleben* zu brauchen. Sie haben als Kind sich selbst, ihre Autonomie für die Verbindung zu den Eltern geopfert. Es stellt einen Lösungsversuch dar, für eine Umgebung wo noch etwas mehr Liebe und Zuwendung möglich gewesen ist, als beim Autonomietyp. Es gab wenigstens eine, wenn auch völlig verzerrte, Form von Verbindung! Beim vorherigen Typ war keine Verbindung möglich, auch nicht durch totale Selbstverleugnung. Daher kann man sagen, die Umgebung für den Verschmezlungstyp war noch etwas gesünder als die vom Autonomietyp. So wie bei jeder Struktur stellte dies die bestmögliche Lösung für die spezielle Situation in den frühen Lebensjahren dar.

Heute besteht das Problem darin, dass der Verschmelzungstyp in jeder Beziehung die eigenen Bewegungen und Bedürfnisse verleugnet, in der Hoffnung die Ablehnung die als Kind ja bereits geschehen ist zu verhindern. Dies jedoch löst in einem erwachsenen Gegenüber genau die Reaktionen aus, die sie als Kinder erfahren haben, nämlich Wut, Hass und Ablehnung. So leben auch diese Menschen in der ständigen Neuinszenierung ihrer Kindheit und finden nur schwer heraus. In dem verzweifelten Versuch immer wieder Verbindung herzustellen ignorieren sie oft jegliche Grenzen von Menschen und ihrer Umgebung. Sie verletzen sich daher oder haben sogar Unfälle und ernten als Reaktion von Menschen ebenfalls Verletzungen. Grenzen sind wenig ausgeprägt, sowohl nach innen zu ihren Gefühlen (werden von Gefühlen überschwemmt, zu schwaches „ich“) als auch nach außen.

Beim ehrlichen Mitteilen ist daher die Herausforderung für solche Menschen sich *nicht* auf den anderen zu beziehen und nichts über den anderen zu sagen. Das fällt ihnen extrem schwer, da sie quasi nur durch den anderen leben. Die Zuwendung zu sich selbst erscheint lebensgefährlich, da dies mit Verbindungsabbruch verschaltet wurde, in einem Alter wo Bindungsverlust lebensbedrohlich war.

Aus ihrer Sicht scheint eine Zuwendung zu sich selbst nur möglich, wenn sie sich zuvor getrennt haben. Damit nehmen sie vorweg was in der Kindheit bereits geschehen ist. Ohne sich darüber bewusst zu sein, gehen sie davon aus, dass die eigenen Bedürfnisse keinen Raum beim Gegenüber haben und dieser sich abwendet. Diese Trennung vom anderen kann auch innerlich, energetisch quasi parallel zur Kommunikation geschehen, was beim anderen Stress auslöst.

Ich habe hier wiederum Mitteilungen ausgewählt, die typischerweise von Menschen mit Verschmelzungsstruktur zu hören sind:

Gedankenebene (Höhe Stirn/Kopf):
„Ich mache mir viele Gedanken um dich.“
„Ich überlege gerade wie ich dir helfen kann.“
„Ich habe den Gedanken, dass es schön wäre, wenn du dich mehr um mich kümmern würdest.“
„Mich interessiert nur wie es dir geht.“

Gefühlsebene (Höhe Herzbereich):
„Ich habe gerade wieder extreme Gefühlsschwankungen.“
„Ich fühle mich getrennt, hilflos und alleine.“
„Ich habe Angst, weil ich nicht weiß, ob ich willkommen bin.“
„Ich habe ein Gefühl von großer Liebe.“
„Ich fühle starke Eifersucht.“

Körperebene (Gesamter physischer Körper):
„Ich spüre keinen Hunger, mir ist übel.“
„Ich bin aufgeregt und voller Tatendrang.“
„Mein Knie tut weh, weil ich wieder irgendwo dagegen gerannt bin.“
„Ich habe Kopfschmerzen, Migräne, Bauchschmerzen, usw.“

Spirituelle Ebene (Alles inkl. Umgebung):
„Meine Liebe umfasst das ganze Universum.“

Wenn du Schwierigkeiten hast solche Dinge von dir mitzuteilen, dann schaue einmal ob diese Aussagen zutreffen und du das mitteilen kannst:
„Ich weiß nicht wie ich etwas von mir sagen soll.“
„Ich fühle so viel, kann es aber nicht ausformulieren.“
„Ich bin verwirrt.“
„Ich bin immer beim anderen, und das nervt mich selbst.“
„Ich möchte, dass es endlich mal um mich geht.“
...

Finde in jedem Fall eine Formulierung, die deine innere Situation am besten ausdrückt. Als „Leitplanken“ stelle sicher, dass jeder Satz mit einem der folgenden Wörter anfängt: *Ich… , Mir… , Mein…, Mich...* Solange du Sätze bildest, die so beginnen, bist du auf der sicheren Seite und läufst keine Gefahr in leere Geschichten, Vorwürfe, Fragen, Bewertungen usw. abzugleiten. Dieses Abgleiten bedeutet übrigens *immer,* dass du mit Gedanken identifiziert bist. Diese werden als Realität ausformuliert, statt die Gedanken selbst als etwas Abstraktes, von dir getrenntes, mitzuteilen.

Auch hier tauchen mit dem Vertiefen von Kontakt fast immer starke Gefühle von Scham, Schuld, Falschsein, Nichtdaseindürfen, usw. auf. All das gehört nicht zu dir und kannst es getrost auf dem Weg der Heilung zu dir selbst ignorieren. Dahinter steckt eine rasende Wut, die dich in die Lage versetzt all diese Falschbotschaften hinter dir zu lassen.

Das Mitteilen von Wut und Hass ist der Beginn deines Weges. ♦ ♦

Ich möchte noch darauf hinweisen, dass es auch Mischformen beim ehrlichen Mitteilen gibt, wo es so aussieht als wäre es eine Mitteilung von sich selbst, es aber letztlich doch wieder um den anderen geht: Z. B. das Wünschen. Diese Form findet man besonders beim Verschmelzungstyp und man sollte immer genau schauen, ob *wirklich* etwas von sich mitgeteilt wird. Was hier oft zu hören ist: *„Ich wünsche mir, dass mein Partner mehr auf mich eingeht.“* Ein solcher Satz wirkt zunächst wie eine Mitteilung von sich selbst. Wenn man jedoch genauer hinsieht handelt es sich um Manipulation, Kontrolle und Machtkampf. Ein Wunsch ist kein Gefühl, sondern etwas Mentales, eine Vorstellung, wie etwas sein soll. Damit sind wir im Kopf und im Außen. Ein Weg diese Ebene wirklich mitzuteilen würde stattdessen z. B. so aussehen: *„In meinen Kopf ist gerade die Vorstellung, dass mein Partner mehr auf mich eingehen sollte.“* Du kannst auch gleich beim Lesen einmal die unterschiedliche Wirkung untersuchen. Im ersten Fall handelt es sich um Identifikation mit dem Gedankeninhalt. Im zweiten Fall um eine Mitteilung dessen. Noch einen Schritt weiter wäre, das Gefühl welches dadurch vermieden werden soll mitzuteilen. Z. B.: *„Ich fühle mich hilflos, ohnmächtig und unsicher.“*

Es ist jemand da und du hast alle Freiheit

6.5 Alte und neue Gefühle

Durch Reinszenierung von Trennungserfahrungen entstehen immer wieder die gleichen alten Gefühle. Neue Gefühle, die etwas mit der realen Situation heute zu tun haben, entstehen durch eine Vertiefung von Kontakt, der bisher nicht möglich gewesen war. Somit können wir leicht den Unterschied erkennen. Im ersten Fall sind es immer die gleichen Gefühle, wie eine Schallplatte die hängen geblieben ist. Egal in welcher realen Situation wir uns befinden, egal ob da ein netter und unangenehmer Mensch ist, produziert der Körper völlig unabhängig von dieser Situation die alten

Gefühle. Wenn wir uns von diesen „Wächtern“ nicht irritieren lassen und dem Menschen wirklich begegnen, dann entstehen neue Gefühle die kohärent zur Situation sind. Das können sowohl positive als auch negative sein. Der Unterschied ist, dass sie zur jetzigen Situation gehören und nicht zu früher. Sie stellen also das tatsächliche Leben dar und keine unbewusst Erinnerung, die mit heute garnichts mehr zu tun hat.

6.6 Auschlusskriterien

Was die Teilnahme beim FLOATING grundsätzlich ausschließt sind alle Faktoren, die ein klinisches Setting erforderlich machen: Drogen- oder Alkoholabhängigkeit, Suizidalität, Psychose, Schizophrenie, Magersucht, schwere Depression, schwere Persönlichkeitsstörungen, usw.

7 Fortbildung

Die Fortbildung dient dazu, mehr Menschen in die Lage zu bringen diese Methode sicher und effizient anzuwenden. Die Fortbildung wird von mir (Gopal Norbert Klein) persönlich durchgeführt und schließt mit einem Zertifikat ab. Mit dem Zertifikat hast du meine Erlaubnis und Unterstützung FLOATING selbstständig durchzuführen. Es berechtigt jedoch nicht dazu, selber eine FLOATING-Fortbildung anzubieten. Es gibt keine Prüfung, um das Zertifikat zu bekommen. Die Ausstellung erfolgt im Wesentlichen auf Grund folgender Kriterien:

* Die eigene Struktur ist weitgehend überwunden und stört die Arbeit nicht.
* Die Anwendung der Methode wird in ihrer äußeren Form beherrscht.
* Extreme Zustände können eingeschätzt und sicher gehandhabt werden.
* Das theoretische Wissen und Verständnis ist vorhanden.

7.1 Voraussetzungen

Um an der FLOATING-Fortbildung teilzunehmen braucht es einige persönliche und fachliche Voraussetzungen. Zum einen muss eine Grundstabilität vorhanden sein, die es dir ermöglicht auch intensivere Prozesse zu durchlaufen. Bedenke, dass du später Menschen durch ihr inneres Inferno, ihre Wüste oder ihren gefährlichen Dschungel begleiten willst! Ein Hauptteil der Fortbildung ist es deine eigene Abwehrstruktur gut kennenzulernen und sie zum großen Teil zu überwinden. Das ist auf eine Art wie ein Sterbevorgang. Alle Teilnehmer der Fortbildung gehen durch diesen Sterbeprozess. Nur so bist du im Anschluss völlig frei und unbeeinflussbar von den Vorgängen in deinen Klienten. Meine Aufgabe ist dir dabei so sanft wie möglich zu helfen. Ich biete nur Gelegenheiten dazu an, die du dann wahrnehmen kannst oder nicht. Auch in der Fortbildung machen wir niemals extreme oder karthatische Übungen. Auch gibt es weder Zeit- noch Erfolgsdruck. *Wir orientieren uns als Gruppe gemeinsam an der individuellen Situation jedes Einzelnen von uns.* Die Fortbildung findet im Toleranzfenster statt und der Erwachsene wird auch hier stabilisiert und gestärkt.

Spirituelle Techniken und Methoden die massiv strukturauflösend wirken, wie z.B. Tibetan Pulsing, machen wir wenn überhaupt nur ganz am Ende und nur dann, wenn eine stabile Basis bei den Teilnehmern der Fortbildung vorhanden ist. Der Unterschied zum vorher beschriebenen Sterbevorgang ist, dass es bei solchen Methoden zwar zur Egoauflösung kommen kann, aber kein Gegenpol etabliert wird in Form von Beziehungsfähigkeit. Im ersten Fall ist es ein Sterben in die Verbindung mit anderen Menschen hinein, in die Verbindung mit einem *konkreten Gegenüber*. Im zweiten Fall ist es ein Sterben in die Verschmelzung mit dem Kosmos, in reines Bewusstsein, ohne Bezug zu anderen Menschen, ohne konkreten Bindungskontext. Das ist ein ganz gravierender Unterschied mit weitreichenden Folgen.

Es ist zwingend notwendig zu lernen und zu üben, wie man extreme Umstände und Zustände sicher handhaben kann. Ein paar konkrete Beispiele die dir später regelmäßig begegnen werden: Teilnehmer rennt weinend aus dem Raum, Teilnehmer bekommt einen Wutanfall und schreit dich an, Teilnehmer stellt dich vor der Gruppe bloß, Teilnehmer hat einen Flashback oder erstarrt. Wie gesagt, es sollte alles getan werden um dies zu vermeiden, es ist jedoch der realistische Alltag in der Traumaarbeit! Wir können niemals alle Trigger von Teilnehmern im voraus kennen und vermeiden. Oft kennen Teilnehmer ihre Trigger selber nicht. Wenn solche Dinge nicht immer wieder mal passieren, deutet es darauf hin, dass in deiner Arbeit *zu wenig* Transformation geschieht.

Daher ist eine Voraussetzung, dass du eine andere Fortbildung, wo der Umgang mit extremen Zuständen ausreichend praktisch geübt wurde, abgeschlossen hast. Ein Zertifikat von mir erhält nur

jemand, der auch ein entsprechendes Training nachweisen kann, z.B. als TRE®-Provider bei Niba e.V. Dies hat rein pragmatische Gründe, da ich das Training für Zustände von Dysregulation nicht auch noch anbieten möchte. Wir werden dies aber in jedem Fall üben, insbesondere auch im Gruppenkontext. Es geht darum das Gruppenfeld immer stabil zu halten, egal was bei einzelnen Teilnehmern passiert.

Die ganze Fortbildung dreht sich nahezu ausschließlich darum, die eigene innere Not in Bezug auf das Gruppen(er)leben aufzulösen. Erst wenn das geschehen ist, sind die Nervensysteme überhaupt in der Lage etwas Neues in sich aufzunehmen. Ich beginne mit der Übermittlung von Wissen, Methoden und Techniken erst danach. Es ist kaum möglich vorauszusagen oder gar festzulegen wie lange die Fortbildung dauern wird. Ich schätze, dass es zwischen 2 und 3 Jahren letztlich sein wird. Die Fortbildung wird gemeinsam begonnen und gemeinsam abgeschlossen. *Entweder erhalten alle das Zertifikat oder niemand!* Ja, das ist interessant. Lasse es mal auf dich wirken… Wir müssen die Idee loslassen, dass es eine Lösung alleine gibt. Die gibt es nicht, weder innerhalb einer Familie, noch in dieser Fortbildung, noch für den Planeten als Ganzes.

7.2 Inhalte und Praxis

7.2.1 Theorie: Neurophysiologie/ANS, Trauma, Heilung

Im Kern geht es um die Navigation in der horizontalen Ebene von Nähe und Distanz, sowie in der vertikalen Ebene der Hirnregionen mit den entsprechenden Defensivkreisläufen.

Das heisst, ich vermittle die Orientierung innerhalb dieses Koordinatenkreuzes:

Bewusstsein
Energieebenen
Nähe ----- **Sicherheit/Kontakt** ----- **Distanz**
Angriff/Flucht
Erstarrung

Dafür beschreibe und erkläre ich u.a. anhand der *Polyvagaltheorie* wie das Nervensystem bezüglich Trauma und Defensivkreisläufe aufgebaut ist und wie es im therapeutischen Kontext reagiert. Außerdem lernen wir wie man einschätzen kann in welchem physiologischen Zustand sich ein Klient befindet. Denn nur wenn man weiß wo jemand gerade ist, aus Sicht der Hirnregionen und Defensivkreisläufe, kann ich überhaupt mit ihm in Kontakt treten. Entweder über einen verbalen Dialog wenn das SES (social engagement system) online ist, oder ich muss dem Klienten helfen zu erkennen, dass Kampf oder Flucht im Moment nicht notwendig sind. Oder ich muss anleiten aus der Erstarrung zurück in den Körper und zur Wahrnehmung der Umgebung zu kommen.

Darüber hinaus ist es notwendig wahrzunehmen, in welchem Alter das Nervensystem festhängt, also aus welchem Alter heraus das Autonome Nervensystem kommuniziert und ob sich jemand hauptsächlich in feinstofflichen Energieebenen jenseits des physischen Körpers bewegt, was nicht zwingend gleichzusetzen ist mit Dissoziation.

Noch weiter geht es wenn der Therapeut in die Lage versetzt wird, *direkt* anhand der Wahrnehmung aller eigenen Chakren gleichzeitig zu spüren was auf welcher Ebene im Bewusstseinsraum des Klienten vor sich geht. Das sind sehr komplexe Wahrnehmungen und können und sollten im

Idealfall geschult werden. So ist der Therapeut in der Lage ohne dass auch nur ein einziges Wort gewechselt wurde, die Gesamtsituation des Klienten in weniger als einer Sekunde zu erfassen. Je weniger Identifizierung der Therapeut mit inneren und äußeren Erscheinungsformen hat, desto mehr kann er den Zustand des Klienten *in sich* zulassen und neutral wahrnehmen ohne selber aus seiner Präsenz bewegt zu werden.

Weiter geht es darum, zu lernen den Teilnehmern mehr und mehr Raum zu lassen was Nähe und Abgrenzung angeht. Der Therapeut muss einen möglichst weiten inneren Raum zur Verfügung stellen, in dem sich der Teilnehmer annähern und distanzieren kann *ohne dass der Therapeut die Verbindung fallen lässt!* Der Therapeut muss lernen die Bewegungen von Grenzüberschreitung, Angriff, Entwertung aber auch Distanzierung, Ablehnung und Autonomie mitzugehen ohne in unkontrollierte Gegenübertragungen zu geraten.

Das ist letztlich der zentrale Aspekt aller Heilung, und bedeutet den Klienten in allen Bewegungen und Manifestationen anzunehmen. Das führt dazu, dass der Klient sich solange in seinen Mustern bewegen kann bis er sich sicher fühlt, um von da aus neue Erfahrungen zu machen. Nur wer in alten Mustern total angenommen wurde (was nicht heist, dass man sie unkontrolliert ausagieren lässt) kann sich in Neues vorwagen!

7.2.2 Aufklärung über spirituelle Vermeidungsstrategien

Es gehört auch zu deinen Aufgaben die Menschen in der heutigen Zeit mit dem Überangebot an Spiritualität über deren Fallen, Irrwege und Vermeidungsstrategien aufzuklären. Wir beleuchten im Detail wie man Meditation, Yoga, spirituelle Literatur und Veranstaltungen wie Satsang, ja sogar den Kontakt zu Erleuchteten dazu nutzen kann, um vor dem eigentlichen Problem davonzulaufen. Sehr viele Menschen hängen in der Spiritualität fest und es geht darum einerseits die Mechanismen zu verstehen, als auch präzise zu wissen wie man Menschen zurück ins Leben und zu mehr Kontakt und Beziehung begleitet. Besonders herausfordend ist dies bei Menschen, die leichten Zugang zu Energieräumen haben und dir z. B. sagen: „*Warum soll ich die Ekstase, die grenzenlose Weite, das Nichtvorhandensein gegen das Leid einer alltäglichen Existenz im physischen Körper eintauschen?*“. Es lohnt sich über diese Frage zu meditieren…

Die möglichen Vermeidungsstrategien können wir wiederum an Hand der beiden Grundabwehrmechanismen in zwei Kategorien einteilen: Rückzug oder Verschmelzung. Im ersten Fall wird die (unbewusste) Idee, dass es eine Lösung durch Rückzug und alleine gibt, verwendet, einen entsprechenden Kontext in der Spiritualität zu suchen. Dadurch wird der Pseudolösungsversuch aus der Kindheit (Rückzug und Isolation) in ein heutiges, reales Szenario welches eine Lösung verspricht (Meditation und Erleuchtung) eingebettet und so die gesamte Persönlichkeitsstruktur temporärer stabilisiert und in Kohärenz mit der Umgebung gebracht. Dies erzeugt zunächst Sicherheit und die *Hoffnung* auf Erlösung. Das Problem ist, dass viele spirituelle Lehrer diese Situation nicht durchschauen und im schlimmsten Fall denjenigen noch ermutigen den alten (heute destruktiven) Lösungsversuch zu praktizieren. Dies führt den Schüler in immer größere Not und Bedrängnis, da es zu keiner echten Lösung kommt, der Weg sich aber für den Betroffenen absolut richtig und stimmig anfühlt, zumindest am Anfang. Dies gehört zu den schlimmsten Dingen, die einem Menschen auf der Suche nach Heilung und Transformation passieren können. Der echte Weg für solche Menschen ist, sie in Kontakt und Beziehung mit anderen zu bringen und sich wieder auf andere auszurichten. Das jedoch ist mit großen Ängsten und Scham verbunden und so ist es viel bequemer alleine zu meditieren.

Der zweite Irrweg entsteht dann, wenn Menschen, die die andere Variante (Verschmelzung) etabliert haben spirituelle Szenen nutzen, um „Party" zu machen. Hier werden tendenziell Szenarien genutzt bei denen es zu hochgradiger Interaktion kommt wie Tantra oder Kontaktimprovisation, usw. Dies wird primär dazu genutzt mit anderen Menschen zu verschmelzen, um den eigenen inneren Raum ausblenden zu können. Solche Menschen wollen nicht nach innen schauen, sie wollen nur nach außen gehen und die Menschen in solchen Gruppen nutzen um *oberflächlich* Energie auszutauschen. Statt also für die Selbstbetäubung in die Isolation und Meditation zu gehen, betäuben sich diese Menschen durch Aufgehen im anderen und Austausch an der Oberfläche. Hier wäre der echte Weg genau umgekehrt, nämlich ihnen zu helfen im Kontakt in Beziehungen *bei sich* zu bleiben und ihre Gefühle mitzuteilen. Genau dies ist aber bei solchen Menschen mit Angst und Scham besetzt. Meditation wäre hier ein gutes Übungsfeld, um sich zunächst ohne ein Gegenüber seinem Inneren zuzuwenden.

7.2.3 Eigene Struktur transformieren

Wir klären in der Fortbildung an welcher Stelle es zur Aktivierung von alten Zuständen im Kontakt mit dem Klienten kommt, insbesondere auch außerhalb der Sitzungen! Das Ganze lässt sich auf drei Faktoren reduzieren: Probleme mit Distanzierung/Autonomie oder mit Grenzüberschreitung /Nähe/Beziehungsangeboten oder mit der Verwechselung von Ebenen. Dann besprechen wir mögliche Umgangsformen mit dieser Situation ohne die Beziehung zum Klienten zu gefährden. Natürlich sind alle anderen Themen ebenfalls willkommen, es hat sich jedoch gezeigt, dass sich die meisten Probleme letztlich immer auf diese 3 Faktoren zurückführen lassen.

Damit zusammen hängt die bereits erwähnte zentrale Frage, warum will ich überhaupt therapeutisch tätig sein, wo genau kommt die Energie dafür her? Wenn das wirklich in der Tiefe beleuchtet wird reduziert sich die Gefahr von Gegenübertragungen. Denn nur so kann ich ganz präzise wissen welche Reaktionen und Beziehungsmuster des Klienten eine Aktivierung bei mir auslösen. Die Klärung dieser Frage gehört zu den zentralen Aspekten bei Supervision und Trauma-Fortbildung. Es könnte z.B. sein, dass es sich um eine Reinszenierung seitens des zukünftigen Therapeuten handelt, der sich ein Setting erschafft, wo er sich wiederum nicht ganz und gar leben und ausdrücken kann, da er heute aus therapeutischen Gründen die Gegenübertragungen kontrollieren muss. Es geht darum diese Dinge bewusst zu machen, weniger sie zu ändern.

Zusammen mit dem Verständnis der neurophysiologischen Vorgänge im autonomen Nervensystem und den feinstofflichen Ebenen entwickelt sich ein multidimensionales Gewahrsein auf allen für die Heilung relevanten Ebenen: Neurophysiologie, Bindungsmuster, feinstoffliche Ebenen. Somit ist ein sicheres Navigieren im therapeutischen Beziehungs- und Körperkontext mit dem Klienten möglich und führt sehr schnell zu tiefgreifenden Veränderungen. All dies und noch viel mehr ist Teil dieser Fortbildung. Dabei geht es hauptsächlich darum Psychotraumatologie und Spiritualität zusammen zu bringen. Es geht nicht nur um eine bestimmte Technik, sondern um das Lernen und Üben mit dem Klienten zu sein. Die Fortbildung soll Therapeuten hervorbringen, die Sitzungen aus sich selbst heraus, aus dem Moment, völlig frei entstehen lassen können, mit und ohne Methoden.

Auf der praktischen Ebene wird sich alles darum drehen, zu lernen sich im Kontakt zu entspannen und die inneren Vorgänge zu kommunizieren, auch in Gruppen. Das werden wir üben, üben, üben :-) und erfahren, dass es sicher sein kann, dass es eine wunderbare Erfahrung ist. Jedem Teilnehmer wird schnell klar in welchem Pol er sich stabilisiert hat, ob Rückzug oder Verschmelzung. Wir üben natürlich immer wieder entgegen dieser Programmierung zu handeln, zu kommunizieren und zu leben, was uns ein nie geahntes Maß an Freiheit und Glück schenkt.

Zum zweiten üben wir wie ebenfalls schon erwähnt Defensivzustände zu erkennen und regulierend einzugreifen. Für eine sichere Arbeit mit traumatisierten Menschen ist es zwingend notwendig mit extremen Zuständen wie Überflutung, Flashback, Panikattacken, akuter Suizidalität, tiefem Hass, körperlichen Entladungsvorgängen, Dissoziation und Erstarrung routiniert und selbstsicher umzugehen. Das geht nur mit dem entsprechenden Wissen über die Vorgänge im Gehirn und Nervensystem, viel Erfahrung mit eigenen inneren Vorgängen und durch praktisches Üben. Das Beenden einer Überflutung oder Dissoziation z.B. sollte quasi im Schlaf beherrscht werden.

Aber auch mit Bewegungen wie Grenzüberschreitung, chaotischen Interaktionsmustern, Verliebtsein und sexueller Anziehung müssen wir sicher umgehen können. Diese stellen manchmal eine noch größere Herausforderung für den Therapeuten dar! Wer diese Arbeit macht muss ein erhebliches Maß an Freiheit von starker sexueller Energie und Liebesgefühlen erlangt haben.

Da diese Bewegungen natürlich auch in der Fortbildungsgruppe entstehen, werden wir das direkt nutzen um den Umgang damit zu üben. Zentraler Aspekt hierbei ist der Austausch darüber. Alles was in der Fortbildung untereinander in Bewegung gerät wird besprochen, insbesondere das, was mit Sex, Liebe und Hass zu tun hat. Davor braucht niemand Angst zu haben. Wir gewöhnen uns im Laufe der Fortbildung langsam daran immer mehr von uns mitzuteilen, bis wir gelernt haben alles in der Gruppe zuzulassen, sich darüber auszutauschen und es unbeteiligt zu erfahren, ohne zwanghaft etwas damit machen zu müssen.

7.2.4 Einzel, Paare, Gruppen, Supervision

Das Training mit Klienten beginnt im Einzelsetting, später kommen Paararbeit und schließlich Gruppenarbeit mit FLOATING dazu. Nach und nach wachsen die Teilnehmer in die Arbeit mit echten Klienten hinein und werden dabei mit Supervision unterstützt und begleitet.

7.2.5 Arbeit mit subtilen Energien: Zentralkanal und Chakren

Es geht aber noch viel weiter: Wir üben das Wahrnehmen und den Umgang mit feinstofflichen Energien und wie sie auf unser Chakrensystem einwirken. Dieser Teil besteht im Wesentlichen daraus, unsere Wahrnehmungen mit anderen zu verifizieren und zu verfeinern, denn können tun wir das alle, wir trauen nur unserer eigenen Wahrnehung in diesem Bereich nicht mehr ;-)

Wir beschäftigen uns dabei auch mit dem zentralen Energie-/Lichtkanal (Sushumna Nadi), um den sich letztlich alle feinstoffliche Arbeit dreht. Zustände von Glück, Freude, Freiheit, Ekstase bedeuten *immer*, dass Energie durch diesen Zentralkanal fließt. Umgekehrt gilt das gleiche, wenn Energie da hindurchfließt erfahren wir Glück, Freude, Freiheit und Ekstase. Jede Erfahrung hat eine energetische Grundlage mit einem bestimmten Energiefluss. Diese Zusammenhänge gilt es zu verstehen und zu erfahren.

Das, was wir als unser Leben bezeichnen ist eigentlich eine Aussage darüber, wieviel Energie durch unsere Wirbelsäule fließt. Es erscheint so, als ob dieser Durchfluss von äußeren Objekten und Umständen abhängt. Doch alles was wir mit wunderbaren Menschen und Erlebnissen verbinden ist in Wahrheit in uns. Das Leben ist garnicht da draußen, es ist der Strom in uns. Je freier die Energie durch die Wirbelsäule fließen kann, desto lebendiger und ekstatischer fühlen wir uns.

Alle Triebe, Wünsche und Sehnsüchte sind nur nach außen projizierte Hoffnungen diesen Energiefluss in der Wirbelsäule zu spüren. Er kann aber auch völlig unabhängig von äußeren Erlebnissen beinflusst werden, z.B. durch Yoga und Meditation.

Je mehr Erfahrung man mit Meditation hat, desto klarer wird, dass unser Wohlbefinden letztlich nur vom Durchfluss in der Wirbelsäule abhängt. Und den muss man nicht umständlich über die Erfüllung von Träumen und Sehnsüchten aktivieren, man kann es auch direkt tun.

Mit dieser Einsicht verlieren unerfüllte Sehnsüchte ihre Macht. Denn vielleicht ist das äußere Szenario nicht mehr möglich, aber das Erleben in uns, was wir uns unbewusst dadurch erhofften ist immer möglich. In Wirklichkeit sind wir das... Insofern kann man sagen: Wir haben nie etwas verpasst oder verloren, es sei denn wir glauben, dass außerhalb von uns in leeren Kulissen etwas zu finden gewesen wäre.

Alles was an Unangenehmem passiert sind nur Auswirkungen von Verunreinigungen der 3 Hauptenergiekanäle. Statt äußerlich oder auf der Kommunikationsebene etwas zu tun geht es schneller, wenn die Kanäle direkt gereinigt werden z.B. durch den 9fachen Reinigungsatem aus dem tibetischen Traumyoga, Tsa Lung oder Pranayama. Dies macht aber nur Sinn wenn Desidentifikation vom betreffenden Erlebnisraum und grundsätzliche Selbstwirksamkeit da sind. *Keine Energiearbeit bevor nicht Selbstwirksamkeit auf der physischen Ebene erlangt wurde!*

♥ Da ist nur Sein, du bist das ♥

Für die praktische Arbeit mit Menschen und vor allem mit Gruppen ist es absolut unerlässlich das Energiesystem des anderen und sein eigenes wahrzunehmen. Ohne diese Ebene kannst du noch soviel Kompetenz haben, es wird dir immer wieder „durch die Hintertür“ etwas dazwischen kommen, was du dann nicht verstehst und nicht einsortieren kannst. Daher üben wir Energiefelder wahrzunehmen und zu steuern in mehreren Schritten:

1. Wahrnehmen, ob ich selber im Moment offen für Kontakt und Austausch bin oder verschlossen und lieber für mich bleiben möchte.

2. Wahrnehmen, ob der andere Mensch offen für Kontakt und Austausch ist oder verschlossen und lieber für sich bleiben möchte.

3. Üben das eigene Energiefeld, *unabhängig* davon wie ich mich gerade fühle, zu öffnen oder zu schließen. Unabhängig deshalb weil der Zustand des Energiefelds anfangs meist nur durch alte Abwehrmechanismen gesteuert wird und diese wollen wir ja überwinden, bzw. frei davon leben. So können wir gerade in schwierigen Zuständen in echten Kontakt mit anderen kommen.

4. Für die Gruppenarbeit üben wir uns gezielt zu schützen: Unser Feld zu verschließen *bei* massiven Versuchen in uns einzudringen, z.B. durch Erzeugung von Aufmerksamkeit, Opferspiel, Angriff, stilles Saugen usw.

5. Umgekehrt müssen wir lernen *durch* ein verschlossenes Energiesystem vorsichtig mit jemandem in Kontakt zu treten, ohne dass er es noch mehr verschließt oder sich trennt. Dies kann sich erstaunlich schwierig erweisen, da der Schutzmantel natürlich signalisiert „lass mich in Ruhe“. Wir können aber nur mit jemanden reden, *nachdem* eine energetische Verbindung hergestellt wurde. Erzwingen können wir das nicht wirklich, aber wir können einen Liebesstrom als Angebot hinsenden ;-) und schauen ob sich in uns die Worte bilden, mit denen wir den Menschen ansprechen...

7.2.6 Als Therapeut scheitern und „sterben“: no mind

Wir werden längere Meditationszyklen durchlaufen, um uns an die Existenz und an die praktische therapeutische Arbeit ohne Ego zu gewöhnen. Wie schon gesagt muss der Therapeut sterben bzw. beiseite treten können, *er stört nur*! Das geschieht dann, wenn klar wird, dass wir weder Gedanken, noch Gefühle, noch Körper, noch Energieflüsse(Prana) sind...

Auch üben wir Sitzungen völlig zu vermasseln, als Therapeut total zu versagen und zu scheitern. Nur wenn das Scheitern total und vollständig war, sind wir frei dann wirklich gute Arbeit zu machen ;-)

7.2.7 Grenzen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Üben von Grenzen und Schutz der Veranstaltung bei speziellen äußeren Konstellationen, zum Beispiel:

* Konflikte mit anderen Gruppen, Organisatoren, Vermietern
* Sicherstellen, dass wir ein geschütztes Zimmer bzw. Unterkunft haben
* Beachten unserer eigenen Leistungsgrenzen
...

7.2.8 Rechtliche Absicherung in Deutschland

Ganz wichtig für deine eigene innere Stabilität ist es, dass du die rechtlichen Grundlagen für die Arbeit mit Menschen hier in Deutschland kennst und anwendest. Wenn du nicht als Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeut zugelassen bist, ist es trotzdem möglich Menschen zu helfen. Dazu sind bestimmte Bedingungen notwendig, die wir im einzelnen besprechen. Außerdem gehe ich auf den Umgang mit öffentlichen Angriffen und Stalking ein.

7.2.9 FLOATING als Existenzgrundlage (Geld und Energiefluss)

Ich möchte, dass alle Teilnehmer nicht nur fähige Therapeuten werden, sondern ihre Arbeit auch wirklich als Existenzgrundlage verwenden können. Dazu ist erweitertes und esoterisches Wissen über Energieflüsse und die eigenen Aktivitäten in der Welt notwendig. Im Anschluss an die Fortbildung hat jeder das Verständnis um immer genug Teilnehmer zu haben und von FLOATING *sicher leben zu können!* Dies hat allerdings mit dir selber nichts mehr zu tun, sondern nur noch mit dem absolut reinen Wunsch zu helfen. Dadurch wirst du zu einer Lichtinsel, die Menschen ansteuern können, die noch verloren sind. Wer sich um das Ganze (den Planet, die Menschheit insgesamt) kümmert, wird ständig eingeladen und hat überall ein Zuhause. Er kann reisen und arbeiten wo er möchte und ist jeder Hinsicht frei. Das funktioniert allerdings nur, wenn deine Haltung und Aktivitäten völlig rein von Eigeninteressen sind. Wenn du dies tust, damit dann letztlich doch etwas für dich herauskommt fließt keine Energie, kein Leben und es passiert nichts. Es geht nicht um dich, sondern um das Ganze! Wer sich um das Ganze kümmert, wird vom Ganzen immer versorgt, mit allem was er für sich selbst vorstellen kann und sogar noch darüber hinaus :-)

In Wirklichkeit gibt es soetwas wie Geldmangel oder Geldprobleme nicht. Wenn dir Geld fehlt, insbesondere als Therapeut oder spiritueller Lehrer bedeutet es fast immer, dass du etwas zurückhältst und nicht 100% alles gibst. Geldprobleme ist der Beweis, dass du dich, wenn auch subtil immer noch um dich selbst drehst und es dir noch nicht zu 100% um andere Menschen geht,

die Gesellschaft und den Planeten insgesamt. Wir lernen in der Fortbildung unsere Ängste diesbezüglich loszulassen und erfahren wie schön und *absolut sicher* es ist, frei schwebend dem Ganzen zu dienen. Dabei bist du selbst natürlich auch Teil des Ganzen. Im Laufe dieses Prozesses verlieren wir jegliches Interesse an Geld und materiellen Besitztümern. Es wird offensichtlich, dass wir uns um den Rückfluss nicht kümmern müssen, es ist Sache des Universums.

Außerdem lernst du als Multiplikator zu wirken, sodass sich die Mechanismen die uns Menschen helfen, schneller verbreiten können und so zu einem selbstverständlichen Teil unserer Gesellschaft werden. In wieweit du dann am großen Ganzen mitwirken möchtest, bleibt natürlich ganz dir selber überlassen. Bei alledem ist immer wichtig, *niemals* direkt konfrontativ mit alten Machtstrukturen oder dunklen kollektiven Feldern zu arbeiten, es sei denn du weisst was du tust! Es ist weder notwendig noch effizient. Stattdessen geht es darum, darunter oder darüber anzusetzen: Als Analogie stelle dir ein Haus mit 7 Etagen vor. Im 3. Stock ist Schimmel erkennbar. Statt nun immer wieder dort den Schimmel zu bekämpfen und dich den gefährlichen Organismen auszusetzen, ist es besser zunächst den Rohrbruch im Keller zu beheben, damit keine Feuchtigkeit mehr aufsteigt und dann die Luke zur Dachterrasse zu öffnen, damit von oben Licht und Wärme einfließt. Direkt im 3. Stock mit dem gefährlichen Schimmel machen wir garnichts, bzw. nur Menschen mit Spezialausbildung und entsprechendem Auftrag.

7.3 Zertifikat

Mit dem Zertifikat kannst du FLOATING eigenverantwortlich anbieten und dir dadurch eine neue Existenz mit viel Erfüllung und Freude erschaffen. Darüber hinaus wirkst du direkt auf den Transformationsprozess der Erde mit ein und hilfst beim Aufbau einer neuen und friedlichen Welt.



8 Transfer in die Gesellschaft

Irgendwann soll FLOATING ein ganz normaler Bestandteil unserer Gesellschaft werden, der überall selbstverständlich durchgeführt wird, ohne Anleitung durch Therapeuten oder spirituelle Lehrer. Dazu ist es notwendig insbesondere den Kindern diese Struktur näher zu bringen, sodass sie diese automatisiert im Nervensystem haben und das Ganze so zum Alltag werden kann. Es soll ein hilfreiches Mainstream-Template werden, eine Handlungsschablone für die Menschen, die wirklich zum Ziel führt, statt nur zum kurzfristigen Ausbalancieren wie beim Konsumieren. Ich unterstütze gerne jede Bestrebung, dies zum Teil des Bildungswesens zu machen. Wir brauchen neue Strukturen, die frei von jeglichem therapeutischen, kulturellem und spirituellen Kontext sind, sodass sie von allen Menschen ohne Hindernisse angenommen und praktiziert werden können. Diese neue Verbindung, die dadurch zwischen den Menschen entstehen, wird eine stille Revolution einleiten, die den gesamten Planeten wieder in ein Paradies verwandelt.

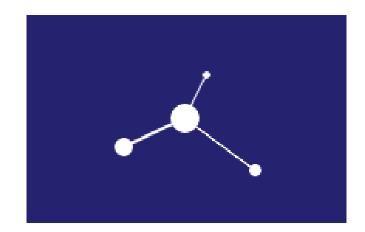
Außerdem ist dafür eine *TV-Produktio*n und später ein *Kinofilm* in Planung. Die Arbeit und Prinzipien sollen auf unterhaltsame Weise vermittelt werden, die dann jeder in sein Leben integrieren kann. Die Idee ist den Transformationsprozess bei einzelnen Menschen, Paaren und Familien zu dokumentieren und später zu zeigen, wie damit ein ganzes Stadtviertel verwandelt werden kann. So können immer größere Inseln entstehen, wo Menschen wirklich in Frieden und Verbindung zusammen leben. Später wachsen diese Inseln zusammen und der Planet als Ganzes geht seiner Heilung entgegen. Wer bei diesem unglaublichen Projekt mitmachen möchte, egal ob vor oder hinter der Kamera, bitte einfach eine Mail an Gopal senden.

Wichtig ist bei solch großen planetaren Operationen und Szenarien die funktionalen Prinzipien im Auge zu behalten:

* Keine pyramidalen Strukuren aufbauen!
* Alles muss dezentral, autonom und selbstreplizierend sein (kein Single-Point-of-Failure)
* Gegenkräfte (Unterwanderung, Störer) erkennen und ans Licht bringen
* Verbindung durch Kommunikation anvisieren, statt Konflikte und Trennung
* Orientierung an Wirkmechanismen, statt bestimmter Menschen, Fähigkeiten oder Machtpositionen
* Holografischer Aufbau: Die Informationen über das Gesamtsystem muss in jedem Teil vorhanden sein und sich dort auch selbstständig aktualisieren.

All das dient letztlich nur als Vorbereitung, bis die Menschheit insgesamt wieder Energie und Bewusstsein gemeinsam lenken kann, um Gutes, Schönes und Heilsames hervorzubringen. Physische Konstrukte und Kommunikation wie diese werden dann nicht mehr gebraucht. Alles wird direkt über Herz und Geist ausgetauscht und ins Leben gerufen. *Schöpfung ist ja in Wirklichkeit ein gemeinsamer Akt etwas Höheres zu kanalisieren, statt gegeneinander Krieg zu führen.*

Hast du jemals irgend etwas außerhalb deines
eigenen Geistes wahrgenommen?



9 Eine Geschichte für die Seele (Märchen)

Der leere Laden

Von allen Geschäften und Läden in der Stadt war er der Merkwürdigste, und gleichzeitig auch der Schönste. Das Schaufenster strotzte nur so vor Licht- und Glitzereffekten, von wunderschönen Gegenständen, Spiegeln, Edelsteinen und tausend Dingen. Niemand konnte vorbeigehen ohne nicht wenigstens einen Blick darauf zu werfen. Kinder drückten stundenlang ihre Nasen an der Scheibe platt und verloren sich in dem bunten Schauspiel das sich darin bot: Wirbelnde Farbräder, Kalleidoskope aus Wasser, bunte Figuren, Spielzeug, ein endloses Sammelsurium an schönen und faszinierenden Dingen. Täglich wurde das Schaufenster neu arrangiert, Langeweile trat also erst garnicht auf. Und so war es eines der Gesprächsthemen der Stadt, was sich denn gerade im "Schaufenster" so tat.

Doch das Merkwürdigste an diesem Laden war, dass man darin nichts kaufen konnte. Wer den Laden betrat fand sich genau innerhalb dieses verwirrenden Sammelsuriums wieder, dass im Schaufenster bereits zu sehen war. Niemand war da, man konnte sich nur umsehen. Ein Laden wo man nichts kaufen konnte und stattdessen genau das wiederfand, was bereits im Schaufenster ist. Dies war die Erfahrung der meisten Menschen.

Es gab aber einige wenige, die genauer hinsahen und feststellten, dass sich die Eingangstür ja innerhalb des Schaufensters befand! Somit war es gar nicht die tatsächliche Tür zum Laden, sondern gehörte zur Dekoration! Und natürlich, wenn man sie benutzte, kam man nur in das Schaufenster, aber man gelangte nicht in den Laden dahinter. Eine Eingangstür, die gar keine war. Es war eine Täuschung.

Daraufhin begannen ein paar Neugierige nach der echten Eingangstür zu suchen und fanden sie auch nach einiger Zeit. Diese war jedoch so gut wie garnicht zu sehen. Nur wenn man zu einer bestimmten Tageszeit davor stand und die Sonne darauf viel, sah man die Umrisse einer uralten, verfallenen Tür, die wohl seit Jahrzehnten niemand mehr geöffnet hatte. Jemand nahm seinen Mut zusammen und versuchte die Tür zu öffnen, um in den Laden zu gelangen. Aber als er die Tür berührte zerfiel sie.

Der gesamte Ladenraum war völlig leer, nur bedeckt mit einer uralten Staubschicht und ein paar Spinnweben. Nichts war dort, nicht mal Möbel. Hier war absolut nichts zu bekommen, eine totale Enttäuschung. Es passte überhaupt nicht zu dem fantastischen Schaufenster. Diese Leere und Enttäuschung machte die Menschen wütend. Sie waren beleidigt, fühlten sich auf den Arm genommen und liefen ärgerlich wieder hinaus. Sie hatten sich wegen des Schaufensters etwas mindestens ebenso Schönes im Innern erhofft.

Irgendwann hörte ein alter Antiquitätenhändler von der Geschichte und nahm sich vor, der Sache auf den Grund zu gehen. Er war Experte für alles was alt war, hatte einen guten Riecher für Geheimnisse. Also ging er los und betrat ebenfalls den leeren Ladenraum. Er suchte alles ab, stellte Vermutungen an, überlegte und forschte. Auch wenn er auf Grund einiger Abdrücke rekonstruieren konnte was hier einmal gestanden haben mag, so war es doch bloß Spekulation und half nicht weiter. Nichts deutete auf den Ladenbesitzer hin.

So verging die Zeit und die Menschen machten sich keine weiteren Gedanken darüber. Doch eines Tages kam ein junges Mädchen zu dem Geschäft. Berauscht von dem bunten Schaufenster wollte es unbedingt in den Laden und einiges davon kaufen. Es ging durch die verfallene Tür und betrat den leeren Ladenraum. Doch als es sah, dass dort überhaupt niemand ist, nichts zu finden war was man

kaufen oder bekommen oder essen konnte und niemand mit dem man reden oder spielen konnte wurde es ganz traurig. Es sah doch so schön bunt aus das Schaufenster, wieso ist hier niemand?! Es stand auf dem staubigen Boden und brach in Tränen aus und weinte bitterlich. Aber wie es so dastand und weinte bildete sich langsam eine Pfütze von Tränen auf dem Boden, die immer größer wurde und nach und nach den Staub wegspülte.

Als der Boden von den Tränen schließlich reingewaschen war, erschien eine Bodenluke. Oder war sie unter dem Staub nur nicht sichtbar gewesen!? Das Mädchen nahm allen Mut zusammen und öffnete sie mit aller Kraft. Darunter war es stockdunkel, erst nach einiger Zeit als sich die Augen daran gewöhnt hatten erkannte sie einen Jungen in der Tiefe des Kellers sitzen. Er saß da, regungslos und zusammengekauert. Hinter ihm in der Tiefe war ein See zu erkennen. Dieser See war aber nicht dunkel sondern schien von innen aus sich selbst heraus zu leuchten. Neben dem Jungen lag eine große Menge an Edelsteinen sowie ein goldener Spiegel. Er hatte sich hier seit unzähligen Jahren versteckt und konnte alleine von unten die Luke nicht mehr öffnen.

Außer sich vor Freude rief das Mädchen hinunter und erweckte den Jungen wieder zum Leben. Im Laufe der Tage und Wochen richteten sie den Laden wieder her. Es war eine große Freude, denn es kamen wieder Kunden herein und kauften oder verkauften ihre Sachen. Schließlich wurde es zu einem lebhaften Treffpunkt in der Stadt, wo man sich gerne aufhielt und plauderte oder auch den einen oder anderen Tee zu sich nahm.

Die Luke am Boden jedoch und alles was sich darunter verbarg blieb ein Geheimnis der Beiden. Wer aber gut zu ihnen war und litt durfte den Keller betreten:

Traurige und einsame Menschen badeteten im leuchteten See.

Arme und Erfolglose nahmen sich einen Edelstein.

Verlorene Seelen warfen einen Blick in den goldenen Spiegel.



10 Nichts existiert aus sich heraus

Zum Abschluss dieser gemeinsamen Reise zu uns selbst noch ein kleiner Blick über den Tellerrand der Erscheinungsformen hinaus. Alles bisherige diente vorrangig dazu unsere Existenz in der Form, im Relativen zu etwas Schönem zu verwandeln. Dies ist immer möglich wie du jetzt nach der Lektüre dieses Buches vielleicht ahnen oder spüren kannst. Doch die letztendliche Wahrheit, das was Leben wirklich ist, das was wir sind, geht weit darüber hinaus. Wenn wir in der relativen Existenz Frieden gefunden haben können wir diese irgendwann loslassen. Es ist schön, es war schön, ein großes faszinierendes Abenteuer, gleich einem multidimensionalen Kinofilm, der nie endet sofern wir es nicht wollen. Jedoch, irgendwann haben wir all dies erfahren, durchlebt, uns damit vertraut gemacht, Lösungen gefunden und alles durchdrungen. Im Kontakt und in Beziehungen untereinander haben wir erfahren, dass wir nicht getrennt existieren können, dass Trennung unerträgliches Leid erzeugt. Wir haben gelernt uns zu verbinden, ineinander aufzugehen, ohne uns zu verlieren. Wir sind eins geworden mit den Menschen.

Genauso verhält es sich mit der Beziehung zum Kosmos, zum Universum, man könnte auch sagen zu Gott. Was im kleinen möglich ist, ist auch im großen möglich. Wir beginnen unsere individuelle Existenz zugunsten der Einheit mit allem, der Ewigkeit und Grenzenlosigkeit aufzugeben. Eine unbeschreibliche Ekstase ist die Folge, die uns als ein getrennter Jemand früher oder später auflösen wird.

Vielleicht entsteht an diesem Punkt gleichzeitig eine große Traurigkeit, alle Formen, Freunde, Lebenspartner, Ideen, Erlebnisse, Pläne und Erinnerungen loszulassen. Nichts nichts nichts kann in die Einheit mitgenommen werden. Aber auch diese Traurigkeit ist „nur“ eine Erscheingungsform ohne aus sich selbst heraus zu existieren. Keine Erscheinungsform, nichts was du wahrnehmen kannst, einschließlich dir selbst hat einen unabhängigen Kern! Im Buddhismus nennt man das die Leere, alles ist leer von inhärenter Existenz. Alles existiert nur in Abhängigkeit voneinander. Nichts existiert als ein getrenntes Objekt. Und so gibt es in Wirklichkeit weder dich, noch alle anderen Menschen, weder die, die dir sehr nahe stehen noch die Menschen, die dir Schaden zugefügt haben. Auch alle Erfahrungen von Glück und Leiden sind leer, sie kommen und gehen.

Wenn sich alles immer nur wandelt, was bleibt dann, was ist von Dauer und verlässlich? Wo ist die Basis der feste Grund? Die Antwort ist: Du bist das. Allerdings ist das was wir „ich“ nennen nicht so wie es uns erscheint. „Ich“ ist eigentlich reines Bewusstsein. Wir sagen zwar „ich“, aber wenn wir genau hinschauen ist „ich“ in Wahrheit alles. Diese grenzenlose Weite ist unser zu Hause, wir sind unser Hause: Außen Raum, innen Bewusstsein. Am Ende gehen wir dahin wieder zurück, nach einer unbeschreiblichen Erfahrung als scheinbar getrennte Wesen... Aber keine Sorge, dies wird nicht geschehen bevor alle deine Wünsche erfüllt sind und du alles erlebt hast was du möchtest oder alles losgelassen hast.

Wenn ich meditiere und in die Grenzenlosigkeit eingehe ist die letzte Erinnerung, der letzte Gedanke der sich auflöst an meine Partnerin. Jemand war da, an meiner Seite und ist nicht weggegangen, auch in den schwierigsten Zeiten hier auf dieser Erde. Mit dieser Erfahrung von Verbunden sein ist es leicht nach Hause zu gehen...

11 Danke

Mein besonderer Dank gilt allen Menschen, von denen ich direkt oder indirekt lernen durfte:

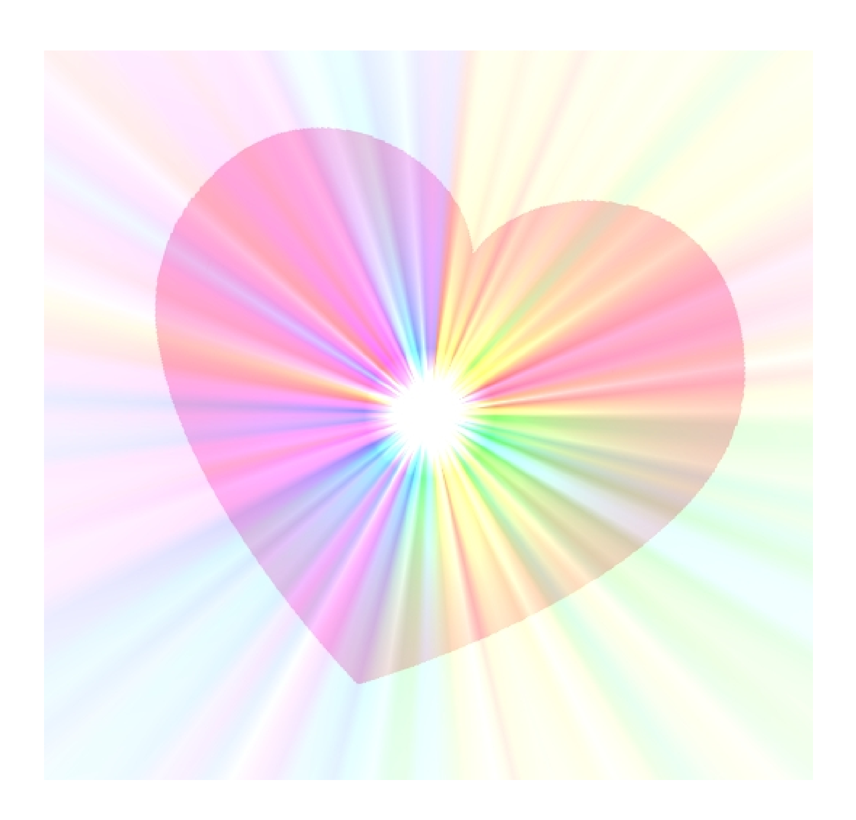
OSHO, Stephen Porges, Laurence Heller, Peter Levine, David Berceli,
Bessel van der Kolk, Bruno Gröning, Suzanne Segal, Tenzin Wangyal Rinpoche,

Hans, Adima, Soham, Horst, Puramaryam, Elisabeth S.-K.,
Karin W., Manish, João de Deus,
Ramón, Barbara O.,

Kristina

… und Dir.

Ein ganz herzliches Dankeschön auch an ALLE, die an diesem Buch durch Ideen,
Feedback, Inspiriationen, Korrekturlesen, Verbreitung, uvm.
mitgewirkt haben.



12 Anhang

12.1 Literaturempfehlungen

Berceli, D. (2016). *Körperübungen für die Traumaheilung.* Papenburg: NIBA e.V.

Brennan, B. (1994). *Licht-Heilung.* München: Goldmann-Verlag

Dana, D. (2018). *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie.* Lichtenau/Westf.: Probst-Verlag

Heller, L., LaPierre, A. (2014). *Entwicklungstrauma heilen.* München: Kösel-Verlag

Jaxon-Bear, E. (2003). *Das spirituelle Enneagramm.* München: Goldmann-Verlag

Klein, G. N. (2019). *Heilung von Beziehungen, Band 1.* Norderstedt: BoD

Levine, P. (2014). *Sprache ohne Worte.* München: Kösel-Verlag

Osho (2009). *Das Buch der Geheimnisse.* München: Arkana-Verlag

Porges, S. (2017). *Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit.* Lichtenau/Westf.: Probst-Verlag

Rosenberg, S. (2019). *Der Selbstheilungsnerv.* Kirchzarten: VAK-Verlag

Segal, S. (2000). *Kollision mit der Unendlichkeit.* Reinbeck: Rowohlt-Verlag

Trampler, K. (1950), *Die grosse Umkehr.* Seebruck am Chiemsee: Heering-Verlag

van der Kolk, B. (2016). *Verkörperter Schrecken.* Lichtenau/Westf.: Probst-Verlag

Wangyal, T. (2011). *Den feinstofflichen KÖRPER aktivieren.* München: Arkana-Verlag

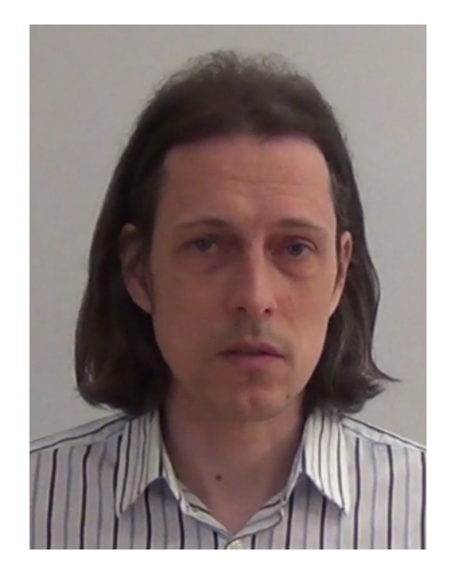
12.2 Kontakt / Internet

Email Gopal:
gopal@traumaheilung.net

Homepage / Veranstaltungen / DVDs:
https://www.traumaheilung.net/

Projekt Lokale Gruppen:
www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html

Du kannst das nächste Buch mitgestalten durch Senden von
Feedback, Fragen und Themenwünschen.



Gopal Norbert Klein (HP Psych.) gehört zu den bekanntesten Traumatherapeuten der spirituellen Szene. Das Besondere an seiner Arbeit ist die Verschmelzung neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Traumaforschung mit spirituellen Erfahrungen und Dimensionen. Er war selbst Betroffener und kennt daher Traumaheilung zutiefst aus eigener Erfahrung. Er hat sich über Jahrzehnte mit dem eigenen Heilungsweg auseinandergesetzt und traf dabei auf viele große spirituelle Lehrer. Die Verbindung vom Verständnis des Nervensystems mit Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Kontakt machen seine Arbeit zu einem regelrechten Transformations-Feuerwerk! Darüber hinaus ist Gopal ein beliebter Sprecher auf Kongressen. Er arbeitet als Autor und DVD-Produzent und veranstaltet international Seminare und Retreats. Er ist Begründer der Methode FLOATING für tiefgreifende Regulation ganzer Gruppen. Sein wichtigstes Projekt jedoch sind die „Lokalen Gruppen“. Darin können sich die Menschen auch ohne Psychotherapeuten und ohne spirituelle Lehrer gemeinsam weiterentwickeln. Nicht zuletzt setzt sich Gopal Norbert Klein für die Verbreitung der einst geheimen Methode des *Tibetan Pulsing* ein.

Das FLOATING-Handbuch

Eine sensationell einfache Methode, die gemeinsam angewendet, tiefgreifende Beziehungsprobleme und Folgen von Entwicklungstraumata dauerhaft auflösen kann. FLOATING ist ein Gruppenprozess, der auf ehrlicher Kommunikation von Gedanken, Gefühlen und Körperzuständen basiert.

FLOATING wird in diesem Handbuch bis ins Detail beschrieben. Es stellt sowohl eine Anleitung für Psychotherapeuten und Teilnehmer dar, als auch das Unterrichtsmaterial für die Traumafortbildung.

Jeder der sich für Psychologie und Traumaheilung interessiert findet tiefe Einblicke in diese Arbeit, vor allem auch in die komplexen Aufgaben und Herausforderungen für Therapeuten. Es ist für jedermann verständlich geschrieben.

Spirituelle Lehrer können damit ihre Arbeit durch einen extrem wirkungsvollen Prozess ergänzen, um eine Basis im Nervensystem und im Beziehungsleben zu erschaffen. Mit dieser Basis ist eine Öffnung für spirituelle Dimensionen wesentlich leichter und harmonischer.

Beziehung geht nur ohne Ego, Beziehung oder Verbindung ist der Tod des Egos. Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise in die Verbindung, wobei unsere Wahrnehmung als ein getrenntes Individuum in den Hintergrund tritt. Das bedeutet nicht, dass man sich aufgibt, sondern nur, dass wir unser Zentrum von „ich“ oder „Du“ hin zum Verbundensein mit anderen Menschen verlagern.

Das Buch „**Heilung von Beziehungen II“** beschreibt die praktische Anwendung von FLOATING, dessen Rahmen sowie spirituelle Aspekte. Diese Technik wurde von Gopal Norbert Klein entwickelt. Sie bringt alle Beziehungsprobleme zur finalen Kernschmelze. Ein wunderbares Leben beginnt dann, im Einklang mit der Welt...



www.traumaheilung.net